مشتري څخه اخيستل کېږي او د دې معلوماتو د پېدا کولو لپاره بهترين شخص پخپله مشتري دی. خو له دې لپاره چې مصاحبه په برې تر سره شي، نو يوازينی لياره د مشتري سره د "اړيکو" جوړول او د هغوی د اعتماد لاس ته راوړل دي. د مصاحبې د کاميابی بل عامل به دا وي چې کار کوونکی د مشتري خبرو ته غوږ ونيسي او د هر ژر قضاوتي برخورد ونکړي. د ټولنيزې قضې (ستونزې) د حل په باب د مصاحبې اساسي مقصدونه عبارت دي له:

١ د مشتري د اعتماد او همکارۍ لاس ته راوړل
٢ د شخص، د هغه د اړتياو، ستونزو او منابعو مطالعه او څېړل
٣ مشتري ته د احساساتو د څرګندولو فرصت برابرول او هغوی ته د خپلو ستونزو او د هغې د ځينو علتونو وريېژندل
٤ مشتري ته د مرستې په باب معلومات ورکول او د هغه څخه د کارکوونکي د توقعاتو توضيح کول

د مصاحبې درې قسمونه:

الف - معلوماتي يا د ټولنيزې تاريخچې مصاحبه:

معلوماتي مصاحبه د دې لپاره صورت نيسي چې د هغې په واسطه ټول هغه سوابق يا د ژوند تاريخچه معلومه شي کوم چې د مشتري د شخصي يا ټولنيزو ستونزو پورې اړه لري. په دې مقصد چې د دغه معلوماتو په اساس کارکوونکی يا (موسسه) مشتري په ښه توګه وپېژندلای شي او د هغه لپاره د اړتيا وړ مرستې او خدمت تصميم ونيول شي. په دې معلوماتو کې ټول عيني حقايق او ذهني احساسات او برخوردونه شامل وي. هغه خلك چې بايد مصاحبه ورسره وشي او يا تماس ورسره ونيول شي عبارت دي له: مشتري، مور او پلار، دوستان او خپلوان، استخدامونکی، د پوليسو دفترونه، مکتبونه او نورې موسسې چې مشتري ورسره تماس او اړيکې لري او درلودې.

ب. تشخيصي مصاحبه: دا مصاحبه د معلوماتي مصاحبې څخه توپير لري. ځکه هغه سوالونه چې په دې مصاحبه کې مطرح کېږي هغه د

بشري خدمتونو د برابرولو په باب خاصو تصميمونو ته متوجه وي د مثال په ډول کله چې مسلکي مشاور (کونسلر) د يو ذهني معيوب سره مصاحبه کوي نو دا معلوموي چې نوموړی معيوب د څه ډول خدمت وړ دی، مثلا مالي مرسته ورسره وشي، مسلکي ټرينينګ ورکړل شي او که نور.

ج: معالجوي مصاحبه: د دې مصاحبې مقصد دا دی چې مشتري سره د ځان په تغير ولو کې مرسته وشي او يا ټولنيز چاپيريال ته تغير ورکړل شي چې د مشتري سره د ښه کردار په اداء کولو کې مرسته وکړي

د مصاحبې ځای: د ټولنيز کار مصاحبه په هر ځای کې اجراء کېدای شي اما معمولاً مصاحبه يا د کار کوونکي په دفتر کې او يا د مشتري په کور کې صورت نيسي که څه هم د مصاحبې ځای په مصاحبه باندې ډېره اغېزه لري. خو د مصاحبه کونکې مهارتونه د مصاحبې په مثمريت او ګټورتوب کې هم ډېر اهميت لري

د لومړنۍ مصاحبې پيل: هغه مصاحبې چې د مصاحبه کېدونکي په ابتکار جوړېږي. بايد د مشتريانو سره مرسته وشي چې خپل ځانونه آرام او راحت احساس کړي او خپلې ستونزې مطرح کړي. هغه مصاحبې چې د مصاحبه کوونکي په نوبت يا ابتکار جوړېږي نو مصاحبه کوونکی وروسته له معرفت څخه د مصاحبې مقصد بيانوي او بيا په خبرو اترو (ډيالوګ) پيل کوي

د مصاحبې ختمول: د مصاحبې د ختمولو مختلفې طريقې وجود لري چې دا په مصاحبه کوونکي، مصاحبه کېدونکي او دا چې د مصاحبې په ترڅ کې په څه باندې بحث شوی، اړه لري. څو مهم ټکي يې دا دي

چې دواړه خواوې بايد ومنې چې مصاحبه ختميدونکې ده او کوم موضاعات چې ورباندې خبرې وشوې بايد په نيمايې کې پاتې نه شي

اکثر وخت مصاحبې د يو يا بل طرف لخوا د بحث کړای شوو موضاعاتو د لنډيز په تکرار او يا د راتلونکي پلان د لنډيز په بيانولو ختمېږي.

د مصاحبې پوښتنې: په مصاحبو کې پوښتنې د مختلفو مقصدونو لپاره تر سره کېږي د معلوماتو راټولولو، د مشتري سره کمک چې قصې بيان کړي او د حل لارې چارې وګورې او د حل يوه مناسبه لاره انتخاب کړي.

III. ټولنيزه تداوي:

په ټولنيز کار کې د تداوي مقصد دا دی چې د مشتري سره په اقتصادي، ټولنيز او روحي برابرښت او توافق کې مرسته وشي. تداوي د ټولنيز کارکوونکي او مشتري دواړو په چمتوالي او ګډون پورې اړه لري.

ټولنيزه تداوي په لاندې دريو ډولو تصنيف بندي کېږي:

١. د عملي خدمتونو برابرول او اداره کول: په دې مرحله کې د مشتري سره مرسته کېږي چې يو څه خاص خدمت يا مادي کمک تر لاسه کړي تر څو وکولی شي خپل کاروبار په موثر ډول ترسره کړي.

٢. د چاپېريال ښه کول او منظمول: که چېرې يو شخص نورمال قابليتونه او توانايي ولري، خو د خراب او غير سالم چاپيريال په وجه نه شي کولای خپل کاروبار په مناسب ډول تر سره کړي. نو په دې صورت کې پکار دي چې د چاپېريال اصلاح او ښه والی وشي.

٣. مستقيمه تداوي: د مستقيمې تداوي په پروسه کې ټولنيز کارکوونکی مستقيماً د مشتري سره سروکار لري ځکه چې د ستونزې ريښه د همدغه شخص په واسطه پېدا کېدای شي. مستقيمه مرسته عمدتاً په روحي لحاظ صورت نيسي ځکه چې ستونزه د مشتري غير موثر کارو فعاليت وي. د بيلګې په توګه يو شخص کله چې ډير تشويش او انديښنه کوي، ښايي و نه کړای شي خپل کارونه په مناسبه توګه تر سره کړي. په دې صورت کې د مشتري د تشويش علل او دلايل بايد روښانه شي او کارکوونکی کوښښ وکړي چې په مشتري کې په خپل ځان باور پيدا کړي او هغه په خپلو پښو ودروي.

ټولنیز ګروپي کار

ټولنیز ګروپي کار هغه پروسه یا میتود دی چېرته چې کار کوونکی د انفرادي ګروپونو سره مرسته کوي تر څو هغوی له نورو خلکو سره اړیکې وساتي او د ودې او تکامل د فرصتونو څخه د خپلو اړتیاو او قابلیتونو مطابق استفاده وکړي د ټولنیز کارکوونکي لومړنی دنده دا ده چې د ګروپ تشکیل پلان کړي. ګروپ نه باید ډېر کوچنی وي او نه ډېر غټ چې د کارکولو خنډ شي. هغه افراد چې ګډې ستونزې او ګټې لري او همزولي وي نو په ګروپ کې شاملېږي. د کارکوونکي اړیکې د ګروپ او د هغه د انفرادي غړو د ګروپي کار یو ډېر مهم عامل بلل کېږي. ګروپي کار د غړو په تعلیم وتر بیه، انکشاف او تکامل تاکید کوي کوم چې د شخص د انکشاف او ټولنیز توافق لپاره زمینه برابروي.

د ټولنیز کار اړتیا:

زموږ ټولنه د ګروپي کا خدمتونو ته اړه لري انسانان پر مادي اړتیاو سربېره باید خپل ټولنیز او روحي اړتیاوې هم پوره کړي ځکه چې دا بشري اړتیاوې د شخص پر وده او انکشاف کې ډېر اهمیت لري چې دا اړتیاوې یو شخص نه بلکې ګروپ پوره کولای شي او د ګروپي ژوند اهمیت هم په همدې ټکي کې نغښتې دي.

د نن ورځې په ټولنه کې په ځانګړې ډول په ښاري ټولنه کې اکثره وګړي د ټولنیزې فاصلې له وجې خپل ځانونه ګوښه او خراب احساسوي تر څو چې موږ دا فاصله لیرې نکړو او د یو کوچني ګروپ په سطح د ګډ کاروبار لارې چارې پېدا نکړو، تر هغې موږ نشو کولای چې د خلکو سره اړیکې او د تعلق او محبت احساس پېدا کړو. انسان ځان په ګروپ کې او د ګروپ په واسطه پېژني، خپل ځان ته انکشاف ورکوي او خپل جسمي او ذهني قوت او قدرت ښه کوي او ګټه ورڅخه اخلي.

ځکه چې وينو اکثراً د کوچنيانو سره غفلت صورت نيسي، د زړو خلکو ځوک خيال نه ساتي او پريښودل شويدي او ځوانان د يو خوشاله ګروپي ژوند د نشتوالي له وجې په ډېر خراب حالت کې ژوند تېروي. نو پکار ده چې د داسې خلکو لپاره زمينې برابرې شي او په ګروپي فعاليتونه کې د هغوی ګډون يقيني کړای شي. خلك ډېر فارغ وخت لري، خو نشي کولای چې له هغې څخه د خپلې سلامتيا او ښه والي په خاطر ګټه پورته کړي، له همدې کبله د يو ځای کېدو او ګروپي تشکيل د جوړېدو لپاره مرستې ته اړه لري. او ګروپ بيا پخپله د خپلو ستونزو د پېژندلو او د خپلو صلاحيتونو او محدويتونو د قبلولو په خاطر مرستې ته اړه لري. نو په دې لحاظ ګروپ د کارکوونکي خدمتونو ته اړتيا پيدا کوي. ټولنيز يا ګروپي کارکوونکی همېشه مرستې ته چمتو وي خو هغوی غواړي چې ګروپ خپلې ستونزې په خپله حل کړي او په دې ترتيب سره استقلال او په خپل ځان اتکاء او باور پېدا کړي؟ حتی چې هغه په دې هم پوهېږي چې دا کار يو څه اندازه وخت ته هم اړتيا لري.

د ټولنې تنظیم

د ټولنیز کار د یو میتود په حیث. د ټولنې تنظیم په هر ډول وضع او حالت کې ضروري دی په کوم کې چې کوښښ کېږي چې د ټولنې اړتیاوې او احتیاجات پوره شي او د ټولنې دننه یووالي ته وده او انکشاف ورکړل شي.
د ټولنې تنظیم او اداره هغه پروسه ده په کوم کې چې د ټولنې وګړي د انفرادي اتباعو یا د ګروپونو د نماینده ګانو په صفت یو ځای کېږي او د ټولنیزې سلامتیا ضرورتونه او د حل لارې معلوموي او لازمې منابع ورته برابروي. په بل عبارت د ټولنې د منابعو او د ټولنې د سلامتیا د اړتیاو ترمنځ د موثر برابرښت ایجادولو او ساتلو ته د ټولنې تنظیم ویل کېږي. دا برابرښت د ټولنیز کار کوونکي په مرسته او د ټولنې د افرادو او ګروپونو د ګډون په وجه تر لاسه کېدلای شي.
ټولنیز انکشاف د ټولنو د اقتصادي، ټولنیزو او کلتوري شرایطو د ښه کولو لپاره کار او فعالیت کوي تر څو د ملي پرمختګ سبب شي او د خلکو شرایط ښه شي. اما د ټولنیز تنظیم کوښښونه د ټولنو د محسوسو اړتیاو او منابعو تر منځ د برابرښت رامنځ ته کولو او د خلکو ترمنځ د همکارۍ او مرستې د انکشاف په وجه د ټولنیز یووالي او وحدت لوړولو ته متوجه وي.
په لنډ ډول د دې میتود اساسي هدفونه دا دي چې د ټولنو د اړتیاو او ضرورتونو په معلومولو کې مرسته وشي، د ټولنې د منابعو څخه ګټه واخستل شي او د ټولنې غړي د خپلو ارمانونو عملي کولو ته وهڅول شي.

نشه ئیز مواد

نشه ئیز مواد څه شی دي؟

نشه ئیزه ماده هغه څه ته وایې چې د انسان په وجود کې حل کېږي او د بدن د جسمي یا روحي دندو د بدلېدو یا لوړیدو سبب کېږي. په بل عبارت ټول سایکو اکتیف شیان یا هر هغه شی چې د استعمال وروسته انسان د درك او پوهې، خصلت حرکې او نورو فعالیتونو د بدلېدو سبب کېږي.

قانوني او غیر قانوني نشه ئیز مواد:

د ملل متحد د مخدره موادو کنواسیونونه د قانوني یا غیر قانوني نشه ئیزو موادو ترمنځ توپیر نه پېژني بلکې د نشه ئیزو موادو استعمال کېدای شي قانوني یا غیر قانوني وي. د غیر قانوني نشه ئیزو موادو اصطلاح هغه موادو ته ویل کېږي کوم چې د قانوني کنترول لاندې وي او پرته له کوم قانوني طبي مقصد څخه د دغه موادو تولید، انتقال او مصرف په غیر قانوني ډول تر سره کېږي.

د نشه ئیزو موادو اعتیاد
(Drug addiction)

اعتیاد هغه څه ته وایې چې د نشه ئیزو موادو استعمال په صورت کې د جسمي تغیر سبب وګرځي، د نشې استعمال ورځ په ورځ مخ په زیاتیدو وي او د نشې د پرېښودو په صورت کې د نشې د ترك اعراض او علایم (Withdrawal syndrome) رامنځته شي لکه ځان دردي، د زړه بد والی، قبضت، بې خوبي او نور.

په نشه ئیزو موادو باندې اعتیاد عموماً د لاندنیو پنځو خصوصیتونو لرونکی وي:

١. روږدی (معتاد) د نشې د استعمال د دوام لپاره او په هره وسیله د نشه ئیزو موادو د لاس ته راوړولو لپاره یوه ډیره قوي اړتیا او شوق احساسوي.
٢. معتاد مایل وي چې د نشه ئیزو موادو مقدار (Dose) زیات کړي.
٣. معتاد د نشه ئیزو موادو په تاثیراتو پورې روحاً او اکثراً جسماً تړلی وي.
۴. د نشې د پرېښودو په صورت کې د "پرهېز اعراض" د معتاد په بدن کې لکه د قوي خفګان او نورو ناروغیو په شکل څرګندیږي.
۵. اعتیاد هم په شخص (فرد) او هم په ټولنه باندې ډیر ناوړه او مضر اثر غورزوي.

د نشه ئیزو موادو د استعمال دلیلونه او علتونه

مختلف خلك د نشه ئیزو موادو مختلف ډولونه د مختلفو دلایلو لپاره استعمالوي. کېدای شي یو شخص د نشې د استعمال لپاره د یو نه زیات دلیلونه ولري. خلك کېدای شي چې نشه د یو دلیل په خاطر (مثلاً کنجکاوي، خوند او مزه، ټولنیز فشارونه یا طبي دلایلو) په خاطر استعمال کړي او بیا وروسته کېدای شي چې همدغه نشه د یو بل دلیل پخاطر (مثلاً روحي تکلیف او ګروپي فشار) له امله استعمال کړي.

کنجکاوي:

په دې ورځو کې د نشه ئیزو موادو په اړه ډیرې خبرې او لیکنې شوي دي. ځیني خلك کېدای شي داسې دوستان او اشنایان ولري چې په نشو اخته وي. څرنګه چې کنجکاوي د انساني برخورد یو طبي اړخ دی، نو د تعجب خبره نه ده چې ځینې خلك په ځانګړې توګه ځوانان د دغسې نشه ئیزو موادو د تجربه کولو سره شوق پېدا کړي. دا ټکی د اکثره تنکیو ځوانانو لپاره اساسي عامل دی کوم چې دغه ډول کنجکاوۍ ته ډیر ارزښت ورکوي.

احساساتي فشارونه:

ځینې خلك بعضي سایکو اکتیف درمل د ډول ډول احساساتي ستونزو لکه تشویش، عصبانیت، خفګان او نورو د تسکین لپاره استعمالوي، ځینې خلك د یواړخیزه ژوند د بدلولو په غرض استعمالوي. ځینې خلك د دې لپاره چې په خپل ځان اعتماد او باور پېدا کړي او ځینې نور بنایي د سرکشۍ او تجرید له امله نشه استعمال کړي.

ټولنیز فشارونه:

ټولنیز فشارونه چې د نشې د استعمال سبب کېږي کېدای شي ډیر قوي وي ځوان خلك کېدای شي د هغه مشهورو سندرو چې د نشې تعریف ورکړي وي او یا مشهور سندر غاړي، هنرمندان او لوبغاړي او نور چې نشې کوي د هغوی د تاثیر لاندې راشي. کوچنیان په ځانګړي ډول د خپل مور او پلار د

تاثیر لاندې راځي چې د هغوی د نیکوتینو او یا نورو نشه ئیزو موادو استعمال د کوچنیانو په نظر عادي، بی خطره او حتی توجیه کړي شوی عمل معلومېږي.

په پره کې رانګ یا ګروپي فشار:

په ځینو ګروپونو کې د نشې استعمال یو فیشني کار وي. نو د نشې استعمال د دغسې ګروپونو پورې د تعلق او قبولیت اساسي نښه وي. که پره کې څوك له نشې نه ډډه وکړي کېداى شي د پرې یا ګروپ څخه وویستل شي. نو له همدې امله مجبور وي چې د پرې یا ګروپ کړه وړه (تګلاره) تعقیب کړي.

ساعتیري:

ځوانان او لویان څوك چې د نشې شوقمن وي د دې لپاره چې د خپلو دوستانو په منځ کې وي او د نشې څخه خوښي، ساعتیري او مزه تر لاسه کړي نو ښایي، د نشې دغه عامل ته ډیر اهمیت ورکړي.

د نشه ئیزو موادو موجودیت:

نشه ئیزو مواد که قانوني وي او که غیر قانوني اوس له بل هر وخت په نسبت په ډیره زیاته اندازه موجود دي. ډیر خلك په مستقیم یا غیر مستقیم ډول د نشه ئیزو موادو څخه د ناوړه استفادې د خطر سره مخامخ دي. ښکاره ده چې هېڅوك د نشه ئیزو مواد که قانوني وي او که غیر قانوني، تر څو چې موجود نه وي استعمالولی نه شي یعنې که نشه ئیز مواد نه وي نو څوك به څه شی استعمال کړي. نو په نشه ئیزو موادو کنټرول د هغوې موجودیت او د هغې لاس ته راوړنه کموي اما په فوري ډول ستونزه نه شي حل کولای.

مخکینی نشه:

د ډیرو خلکو لپاره دا کار یو ډیر لوی اقدام دی کله چې د لومړي ځل لپاره نشه ئیزه ماده استعمال کړي. لومړنی تجربه دا معنی نه لري چې شخص

ټولنيز کار

تعريف:

هربرټ بيسنو Herbert Bisno ليکي چې ټولنيز کار د خلکو خدمت کولو ته وايل کېږي، که په انفرادي ډول وي او که په ګروپي شکل، تر څو هغه موانع چې په ټولنه کې د دغه افرادو د اغيزمن ګډون په وړاندې خنډ کېږي، ليرې کړي.

فريد لانډر W, A, Friedlander ليکي: ټولنيز کار هغه مسلکي خدمت ته وايي چې د بشري اړيکو په علمي پوهه او مهارت بنا وي او د وګړو سره په ګروپي يا انفرادي توګه مرسته وکړي تر څو ټولنيزه او شخصي خوشالي او استقلاليت تر لاسه کړي.

ستروپ (H, H, Stroup) ليکي: ټولنيز کار د مختلفو سرچينو او منابعو برابرول دي کوم چې د علمي ميتود په تطبيق سره خلکو ته د دې توان ورکوي چې هغوی وکړای شي له خپل ځان سره مرسته وکړي.

د ټولنيز کار څرګند خصوصيتونه لکه څنګه چې د ملګرو ملتو د ټولنيز کميسيون په لومړنۍ نړيواله سروې کې ذکر شوي دي عبارت دي له:-

الف:- ټولنيز کار يو مرستندويه فعاليت دی چې د افرادو، کورنيو او ګروپونو سره د ټولنيزو او اقتصادي سلامتيا په وړاندې د ستونزو په حل کې مرسته کوي.

ب:- هغه ټولنيزه فعاليت دی چې د حکومتي او غېر حکومتي سازمانونو په واسطه د يو ضروري کمك په صفت چې هغه د ټولنې د غړو په ګټه وي تر سره کېږي.

ج:- ټولنيز کار يو ارتباطي فعاليت دی د کوم په واسطه چې زيانمن شوي افراد، کورنۍ او ګروپونه د خپلو ضرورتونو د رفع کولو په خاطر د ټولنې ټولې موجودې سرچينې او منابع د خپلو ګټو او ستونزو د حل په خاطر يو ځای کوي.

په منظماً نشه وکړي خو دا کار ځيني هغه موانع له منځه وړي کوم چې د دويم ځل لپاره د نشې مخنيوی کوي. دا خبره هم رښتيا ده څوك چې يوه نشه کوي نو په ډير احتمال سره په بله نشه باندې هم اخته کېدای شي.

په خپل سر د درملو استعمال:

ډير تيوريستان په دې نظر دي چې د افيمو نشه يان د خودسرانه تداوۍ له امله په دې پرابلم باندې اخته شويدي. د دې لپاره چې په دغه کار سره د هغوی خفګان رفع کړي، آرام استراحت وکړي، د هغوی تشويش رفع کړي او نور. خو البته د معتادينو پخواني نسلونه د لومړي ځل لپاره د ډاکټرانو په واسطه افيمو او د هغه له مشتقاتو سره اشنا شويدي.

يو اړخيزتوب يا يکنواختي (Boredom):

ځوان نشه يان اکثراً يو اړخيزه ژوند د خپلې نشې د استعمال دليل ګني دا خبره که حقيقت ولري نو د هغه شخص لپاره صدق کوي څوك چې د خپل رسمي او د ټولنيز تعليم او تربيت څخه په ګټه اخستلو کې ستونزه لري او يا هغه بيکار او وزګار ځوان څوك چې دخپل وخت څخه په ګټه اخستلو کې ستونزه لري.

ځانګړې (نمونه يي) نشه يي:

د نشه ئيزو موادو استعمالونکي د ټولې نړۍ په مختلفو سطحو کې وجود لري. کېدای شي دغه خلك به مالدار وي يا غريب، ځوان وي يا زوړ، نر وي يا ښځه، هوښيار او ذکي وي يا برعکس، ښه تعليم يافته وي يا برعکس، نو په دې اساس هيڅ نشه يي (معتاد) کوم ډول ځانګړی يا نمونه يي خصوصيتونه نه لري.

خلک څنګه نشه پرېږدي؟

د نشه ئیزو موادو د استعمال د پرېښودو یو دلیل دا کېدای شي چې شخص واقعاً وغواړي له ځان څخه د "نشه يي" نوم لیرې کړي لکه چرسي، بنګي، شرابي، پوډري او نور. او بل دا چې شخص دا هیله ولري چې خپل ځان د غیر منحرف شوي اکثریت سره بیا یو ځای کړي.

لاندیني اوه دلایل د نشې د پرېښودو سبب کېدای شي

I. موجودیت: کله چې د نشه ئیزو موادو منبع یا بیخي له منځه یوړل شي او یا محدوده شي. همدا شان د نشه ئیزو موادو د نرخ لوړوالی چې سخص نور د هغې د پیرودلو توان ونه لري. نو په دې صورت کې مخکې له دې چې شخص په کومه بله نشه اخته شي، تصمیم نیسي چې نشه پرېږدي.

II. روحي یا احساساتي دلایل: دا کیدای شي په یوه شخصي حادثه پورې اړه ولري او یا دا چې شخص د دغه ډول ژوندانه د طریقې څخه نور ستړی او متنفر شي.

III. صحي او جسمي دلایل: کله چې نشه کوونکی د صحي بحران سره مخامخ شي او یا یې پېښ بیني کړي، نه په دې صورت کې تصمیم نیسي چې نشه پرېږدي.

IV. قانوني قیودات: کله چې د نشې استعمالوونکی د یو پیش بیني شوي قانوني قیود او یا واقعي قانوني قیود نه مخکې د نشې د پرېښودو تصمیم ونیسي.

V. کورنۍ او دوستان: د کورنۍ او دوستانو فشار، طلاق او جدایي، د یو نژدې خپلوان یا دوست مړګ د نشې د پرېښودو د تشویق سبب کېدای شي.

VI. د محل تغیر: یعنې کله چې شخص له یو ځای څخه بل ځای ته نقل مکان وکړي.

VII. د کار پیدا کول: د نشې استعمالوونکی د دې وېرې له امله چې خپله وظیفه له لاسه ورنکړي او یا په دې خاطر چې کومه بله نوې او ښه وظیفه پیدا کړي نو تصمیم نیسي چې د نشه ترك کړي.



د نشې د استعمال طبي پېچلتياوې (ستونزې)

تنفسي ناروغۍ:

هغه خلك چې ډېر زيات چرس يا پوډر استعمالوي نو د تنفسي ناروغيو لکه نيومونيا . برونشيت او حتی نري رنځ (توبرکلوز) څخه په تکليف کې وي. کمزوری صحي حالت، ضعيف غذايي حالت او وروسته د نشه ئيزو موادو استعمالول د دغه ډول ناروغيو د راپيښېدو سبب کېږي چې مناسب طبي علاج ته اړتيا لري.

قلبي وعايي ستونزې (Cardio – Vasular Problems) :

د پوډرو استعمال د وينې فشار او د زړه ټکان کموي او د چرسو په استعمال سره هم د وينې فشار ټيټېږي خو د زړه ټکان ۵۰٪ زياتېږي نو په دې اساس د بدن په طبيعي موازينه کې مداخله د پېچلتياوو (ستونزو) سبب کېدای شي.

جنسي ستونزې:

د مطالعاتو او څېړنو څخه څرګنده شوې چې د انسان د جنسي هورمون سطح په وينه کې د THC (هغه کيمياوي ماده چې په چرسو کې پيدا کېږي او د انسان موډ ته تغير ورکوي) د متواتر استعمال سره کمېږي چې په دې ترتيب سره د شنډتوب او جنسي کمزورتيا سبب ګرځي.

د حافظې ستونزې:

انسانان د حافظې په قوت سره تېر شوي کارونه، تجربې او معلومات چې په مغزو کې يې ذخيره شوي وي په ياد راوړي. حافظه په درې ډوله وي.

- فوري حافظه: دلته معلومات د يو ډېر لنډ وخت لپاره ساتل کېږي او بيا هېرېږي نو د دې وخت په چوکاټ کې په ياد راوړل فوري او آني وي (مثلاً د تليفون کتاب ته د لنډ نظر اچولو څخه وروسته د ټليفون نمبر دايرول)

- د لنډې مودې حافظه چې د نوو يادکړی شوو شيانو له رايادولو سره سروکار لري. د دې په واسطه معلومات په مغزو کې ذخيره کېږي او د يو څو دقيقو په موده کې بيرته په ياد راوړل کېږي.
- د اوږدې مودې حافظه هغه ده چې د تيرو وختونو حوادث په ياد ساتي په دې حافظه کې معلومات تر عمره پورې ياد پاتې کېږي او په ياد راوړل يې په فوري شکل سره تر سره کېږي.

نو د نشه ئيزو موادو استعمال د حافظې د کمزورتيا او خرابتيا سبب کېږي. او بر سېره پر دی د ضعيف خوراك له امله د ويټامين بي – يو کمبود دا ستونزه لاتوره هم پېچلې کوي.

د پورتنيو دريو ډولو حافظو څخه د لنډې مودې حافظه د نشې په واسطه سخته متاثره کېږي او د نشې استعمالونکی د نوو شيانو په يادولو او د نوو معلوماتو په ذخيره کولو کې د ستونزو سره مخامخ کېږي. په همدې وجه د نشې استعمالوونکو ته د ښوونځي/ پوهنځي د توقعاتو په پوره کولو کې او همدا راز په حرفوي زده کړه کې ستونزې پېښېږي.

تر اندازې ډيره نشه کول:

که چېرې يو ناروغ د نشې د پرېښودو وروسته بيا په نشه اخته شي نو په دې صورت کې هغه ښايي په غير عاقلانه ډول د اندازې نه زيات نشه ئيز مواد استعمال کړي. که چيرې يو پوډري دا کار وکړي نو پدې صورت کې د هغه بدن به يخ، ابي رنګه او لوند وي او له هغې وروسته به د شاك او کوما حالت ورته راپيښ شي. د تنفس بندښت هم امکان لري. په دې وخت کې ناروغ له مرګ څخه د بچ کېدو په خاطر فوري طبي مرستې ته اړتيا لري.

عقلي او عصبي ستونزې:

په زياتره حالاتو کې د دې معلومول مشکل وي چې ايا دغه عقلي او عصبي ستونزې مخکې د نشې له استعمال څخه وجود درلود او که وروسته له هغې څخه رامنځ ته شوې ده. په هر حال دا واضيحه ده چې دغه ډول پېچلتياوې په ناروغ کې موجودې دي. که چېرې اعتياد اصلي ستونزه وي

نو د لږ مقدار دوا په ورکولو او د پرهېز په ساتلو سره په ناروغ کې ښه والی رامنځ ته کېږي. او که اعتیاد دويمه ستونزه وي، نو په منظم او دوامدار ډول د سايکاټريك درملو استعمال بالکل مهم او ضروري وي.

د نشه ئيزو موادو د استعمال ټولنيزې ستونزې

(۱) کار:

که د نشې استعمال له کو چنيوالي يا ځوانۍ څخه پيل شي، نو په دې صورت کې د کار پورې تړلو عادتونو او مهارتونو په زده کړه کې ستونزې پېدا کولی شي. ښايي تر ټولو مهمه دا چې دوی اکثراً د زحمت کشۍ، پابندۍ او مسئوليت عادتونو او روشونو ته په خپل ځان کې انکشاف نه شي ورکولی. نو د داسې افرادو (کله چې د شلو او ديرشو کلونو عمر ته رسېږي) بيارغونه او علاج ډېر مشکل وي. هغه څوك چې د شلو کالو او يا له هغې څخه په لوړ عمر کې په نشه پيل کوي، دغه ډول خلك معمولاً ټريننګ شوي وي، شغل لري او د کار کولو مثبت عادتونه او سلوکونه لري. خو د نشې استعمال د هغوی اړيکې له نورو کارکوونکو سره متاثره کوي او همدا راز د هغوی موثريت او اعتبار ته هم تاوان رسوي.

(۲) مالي (نغدي) ستونزې:

د نشه ئيزو موادو د استعمال نه راپېدا شوي مالي ستونزې درې سرچينې لري:

اول: پخپله د نشه ئيزو موادو نرخ او قيمت دی چې په هغې باندې ډېرې پيسې مصرفېږي.

دويم: دا چې د نشې استعمالوونکی د کار د موثريت د کمښت په وجه د پيسو په پېدا کولو کې ستونزې لري او مجبورېږي چې غير قانوني لاروچارو ته مخه کړي.

دريم: دا چې د نشې د استعمال سره نور مصرفونه په غير مستقيم ډول هم تړلي وي.

طبي معاينات او فيسونه هم په زياته اندازه مالي منابع ځان ته راکاږي همدا شان نور ډېر غير مستقيم لګښتونه د نشې په استعمالوونکي درونډ بار وي چې په وروستيو مرحلو کې د شخص او کورنۍ ټول عايد د تباهۍ کندې ته غورځوي.

(۳) کورنۍ:

د شخص د مالي حالت خرابتيا په کورنۍ باندې هم ناوړه اثر غورځوي. نشه يي څوانان ښايي د کورنۍ د نورو غړو پيسې غلا کړي او يا د کور سامان خرڅ کړي. که چېرې کورنۍ په غير له پلار څخه د عايد د پېدا کېدو بل ځوك ونه لري، نو په دې صورت کې د کور ميرمن او ماشومان مجبوره وي چې د ځان د ساتلو لپاره کار وکړي.

(۴) ټولنيزي اړيکې:

څرنګه چې يو نشه يي په ژوند کې خپله ټول پام د نشې خوا ته اړولی وي نو په همدې وجه دغه شخص ورځ په ورځ د خپلوانو، دوستانو، کورنۍ، ګاونډيانو، همکارانو او نورو څخه ګوښه کېږي. زياتره وخت د نشه ئيزو موادو په لټه او استعمال کې تيروي. په عين وخت کې ټولنه هم دغه شخص ملامتوي او له ځان څخه يې جلا کوي.

ځينې ځوان نشه يان شپې ورځې په کوڅو کې سباکوي. ځينې نور خپل فرعي ګروپونه جوړوي، ځانګړی لباس اغوندي او په ځانګړي وخت او ځای کې د نشې لپاره راټولېږي.

روغيتايي (صحي) ستونزې:

د هر ډول نشه ئيزې مادی څنډنی استعمال د شخص په روغتيا ځينې ناوړه اغيزې اچوي. دوی اکثره په مکروبي ناروغيو اخته کېږي چې تر ټولو لومړی د هغوی د تنفسي سيستم او بولي سيستم د خرابتيا سبب کېږي. همدا راز د پوستکي ځينې ناروغۍ هم ورته پېدا کېږي. سوء تغذي، کم اشتهايي او ضعيفه غذايي موازنه هم رامنځ ته کېږي ځکه زياتره پيسې د خوراکي موادو د رانيولو په ځای په نشه ئيزو موادو مصرفوي.

قانوني او حقوقي ستونزې:

د نشه ئيزو موادو استعمالوونکی د نورو اتباعو په تناسب زیاتره وخت په محکمو، جیلونو او زندانونو کې تېروي. ځکه چې نشه دوی ته د طلاق، کاري تصادم (ټکر)، غلا، جعلکارۍ او نورې ستونزې ورپېښوي.

د نشه ئيزو موادو د استعمال مخنيوى

د نشې د استعمال د ستونزو د حل لپاره يو مکمل سيستم ته اړتيا وي چې دغه سيستم بايد په نشه باندې د اخته شوو ځوانانو علاج وکړي، په هغه ځوانانو کې چې هغوى ته د ستونزې د پېښېدو علايم ښکاره شي، بايد په خپل وخت او پخپله د هغوى مخنيوى وکړاى شي او صحتمند او سالم ځوانان د ستونزې له پېښېدو څخه وژغورل شي.

مخنيوى څه ته وايي؟

د مخنيوې کوښښونه د نشې د استعمال احتمالي ستونزې د کمېدو لپاره کار کوي او همدا راز د شخص، د هغه د کورنيو او ټولنو لپاره د مثبتو کارونو د پېښېدو احتمال زياتوي.

د مخنيوي فعاليتونه په عامه ځايونو – ښوونځيو، د ځوانانو ګروپونه، جوماتونه، تفريحي پروګرامونه، داوطلب ګروپونه او د ټولنيز خدمت په ادارو کې صورت نيسي. دغه فعاليتونه د تنکيو ځوانانو په نسبت تنکيو ماشومانو ته ډېره پاملرنه کوي.

ځينې د مخنيوي پروګرامونه د عامو خلکو لپاره کار کوي او ځينې نور د ځانګړو "خطر لاندې" ګروپونو سره کار کوي لکه د نشه يانو ماشومان او يا د يو ښوونځي نوي شاګردان کوم ګروپونه چې دا فعاليتونه تر سره کوي ښايي يو تر بله توپير ولري اما هدف د ټولو يو شان وي:

مثلاً تاسو صحتمند شخص ياست او مونږ غواړو له تا سره په صحتمند پاته کېدو کې مرسته وکړو.

د مخنيوي پروګرامونه څه کار کوي؟

- د ژوندانه د مهمو مهارتونو د يادولو لپاره، د ستونزو او منازعو د حل او د تفاهم په شمول، فرصتونه برابروي.
- هغه تجربې د کومو په واسطه چې ځوانان وکړاى شي د خپلو هدفونو د لاس ته را وړلو نوي طريقې زده کړي.

هغه خلك لكه والدين، معلمين او د ټولنې مشران چې په ځوانانو باندې تاثير لري، هغوی به دغه پروګرامونو کې شاملوي او لازم ټريننګ ورته ورکوي.

د مخنيوي پنځه ستراتژۍ:

١ د معلوماتو برابرول
٢ د ټولنيزو قابليتونو لوړوالی
٣ د الترناتيفونو زياتول
٤ په ټولنيزو پاليسيو او نورمونو اغيزه
٥ د تماس نيونکو (اغيزمنو خلکو) ټريننګ

(١) د معلوماتو برابرول:

له مطالعو څخه دا واضيحه او څرګنده ده چې د معلوماتو برابرول د يوې جلا او يوازينۍ ستراتژۍ په توګه چندان موثريت نه لري. خو د مخنيوي د يو جامع پروګرام د جزء په حيث، د نشې د استعمال د فزيولوژيکي، ټولنيزو او قانوني عواقبو په باب معلومات د سالم تصميم نيولو لپاره يو ښه بنسټ ايښودلای شي. د اغېزمنتوب په خاطر، د معلوماتو پروګرام بايد دوامداره وي، خبرو اترو لپاره زمينه برابره کړي او د معلوماتو نورې ډېرې موجودې منابع په نظر کې ونيسي.

(٢) د ټولنيزو قابليتونو لوړول:

ټولنيز قابليتونه هغه مهارتونه دي کوم چې شخص ته په ټولنه کې د اغېزمن کار د ادا کولو توان ورکوي. د يو شخص سره د مرستې په خاطر د دې ساحې فعاليتونه د لاندنيو ارزښتونو انکشاف په پام کې نيسي.

- په خپل ځان باور
- د خپل ځان احترام
- د ذات البيني اړيکو مهارتونه
- واضيح او هدفمند مقصدونه
- په خپل ځان کنترول

د دې تعريفونو مطابق، ټولنيز کار د تکاملي، انکشافي او توافقي خصوصيتونو برسېره معالجوي او وقايوي خصوصيتونه هم لري، چې د منابعو په زياتولو سره خپله توجه په ټولنيزو ناروغيو او د هغوی په لیرې کولو متمرکزه کوي.

د ټولنيز کار د دې تعريفونو په نظر کې نيولو سره بايد ووايو چې ټولنيز کارکوونکي بايي د ځينو هغو کمښتونو په له منځه وړلو کې دخيل وي کوم چې د چاپيريال سره د فرد په روابطو کې موجود وي او په دې وجه د دې کمبودۍ د ليرې کولو په خاطر د شخص (فرد) په باب د هغه د چاپيريال په ارتباط کار او فعاليت کوي.

د ټولنيز کار ځانګړتياوې (خصوصيتونه)

الف- ټولنيز کار توان ورکونکی مسلك دی.

په ټولنيز کار کې د "مرستې" يا "تعاون" او کمك معنی دا ده چې بل شخص (فرد) ته د دې توان ورکړل شي چې موثر کار تر سره کړي يا د کار موثريت يې زيات شي په دې معنی چې ټولنيز کارکونکي د *مشتري (مراجعه کوونکی) د کوښښونو په زياتولو او ښه کولو کې رول لوبوي، خو دا (ټولنيز کارکوونکی) هيڅکله دا هڅه نه کوي چې خپله مشوره يا د ستونزې د حل لاره په مشتري باندې تحميل کړي. په بل عبارت د ټولنيز کارکونکي وظيفه مستقيمه مرسته کول نه بلکې نورو ته د کار کولو توان ورکول دي يا نور اړ خلك په خپلو پښو ودرول دي.

ب- ټولنيز کار د ستونزو د حل پروسه ده

اړتيا يعنې " نه موجوديت يا ناکافي" او اکثر ستونزې د اړتياو د نه رفع کېدو له وجې را پيدا کېږي. که دا ستونزې بيولوژيکې وي او که ټولنيزې، اقتصادي او يا روحي وي. د مشتري د اړتياوو ارزيابي او هغوی په دې

** مشتري ته په انګليسي ژبه (Client) وايي، نو مشتري (ګاك) هر هغه مراجعه کوونکی چې ستونزه لري. دغه ستونزه کيدای شي، د نشې د استعمال ستونزه وي يا معيوبيت وي يا بله ټولنيزه، اقتصادی روحي او صحي ستونزه وي.*

د سالمو ګروپي اړيکو د جوړولو او ساتلو توان او قدرت لرل

(۳) د التراناتيوفونو زياتول:

دا ستراتژي په دې اصل بناء ده چې خلك د مختلفو ټولنيزو، احساساتي او روحي اړتياو د پوره کولو لپاره مخدره مواد استعمالوي. البته دا اړتياوې پخپل ذات کې مشروع دي چې په نورو طريقو سره کېداى شي حل شي، د دې لپاره چې اغېزمنې وي، نو التر تانيف بايد:

۱) عين اړتيا او يا تر ټولو غټه او مهمه اړتيا پوره کړي کوم چې د نشې د استعمال په ځاى ترې کار اخستل کېږي.

۲) شخص د دغه التر ناتيف څخه باخبره وي.

۳) شخص هغه د نشې د استعمال پر ځاى ښه او غوره وګڼي.

(۴) په ټولنيزو پاليسيو او نورمونو اغيزه:

دا ستراتژي د نشې د استعمال بهرنۍ اغيزه څاري. عامه پاليسي (د قوانينو او منشورونو په شکل کې) او شخصي پاليسي (د رسم او رواج او د ناليکل شوي قواعدو او سلوکونو په شکل کې)، په ټولنه کې د نشه ئيزو موادو د موجوديت په کنټرول کې يو شان اهميت لري.

(۵) د اغيزمنو خلکو ترينينګ:

اغيزمن خلك هغه خلکو ته ويل کېږي چې د خپل موقف له مخې د دې توان ولري چې د نورو خلکو د نشې په استعمال باندې مثبت يا منفي تاثير وغورزولى شي. نو اغيزمن خلك عبارت دي له: سپورتي څهرې، د شاګردانو او ټولنې ليډران، مور او پلار، ښوونکي او روحاني شخصيتونه او همدارنګه د بسونو ډريوران، د ځوانانو اتحاديې، نيا او نيکه او نور هغه خلك چې د هدف لاندې خلکو سره منظماً په تماس کې وي.

د ماشومانو او تنکيو ځوانانو لپاره د نشه ئيزو موادو استعمال د مخنيوي پرنسيپونه

◆ د مخنيوي پروګرامونه بايد داسې طرح او ډيزاين شي چې "محافظتي عوامل" لوړ کړي او د "خطري عواملو" د بيرته په شاکېدو يا کمېدو په لورې پر مخ ولاړ شي.

◆ د مخنيوي پروګرامونه بايد د نشې د استعمال ټول شکلونه د تماکو، الکولو، چرسو او د نورو د استعمال په شمول د هدف لاندې ونيسي.

◆ د مخنيوي پروګرامونه بايد د نشې د استعمال د وړانديز په صورت کې د مقاومت مهارتونه د خپل ځان سره ولري، شخصي تعهدات د نشې د استعمال په مقابل کې تقويه کړي.

◆ د تنکيو ځوانانو لپاره د مخنيوي پروګرامونه بايد د متقابل عمل ميتودونه د ځان سره ولري لکه يوازې د تعليمي درسي تخنيکونو په نسبت د دوستانو تر منځ د خبرو اترو ګروپونه.

◆ د مخنيوي په پروګرامونو کې بايد د والدينو يا سر پرستانو برخه هم شامله وي کوم چې د ماشومانو د زده کړې په لاتقويه کولو کې مرسته کوي. مثلاً د نشه ئيزو موادو او د هغوی د مضرو اثراتو په هکله حقايق چې په دې کار سره د قانوني او غير قانوني شيانو د استعمال په باب د کورنۍ صحبتونو او پالسيو د معلومولو لپاره زمينه برابروي.

◆ د مخنيوي پروګرامونه بايد طويل المدت وي.

◆ د مخنيوي کوښښونه چې کورنيو ته متوجه وي نسبت هغه ستراتژيو ته چې يوازې مور او پلار يا ماشومانو ته پاملرنه کوي، ډير زيات موثر وي.

◆ ټولنيز پروګرامونه بايد د کورنۍ، مکتب او ټولنې په شمول د نشې د استعمال په مقابل کې نورمونه تقويه کړي.

◆ د مخنيوي پروګرامونه بايد داسې ترتيب شي چې د هغوی په محلي ټولنه کې د نشې د استعمال د ستونزې ځانګړې خصوصيت په پام کې ونيسي.

- د مخنيوي پروګرامونه بايد د خطر د سطحې سره په تناسب کې وي او ژر تر ژره په کار پيل وکړي.
- د مخنيوي پروګرامونه بايد د سن وسال ځانګړتيا په نظر کې ونيسي او بايد په انکشافي ډول مناسب او کلتوري توګه حساس وي.
- د مخنيوي موثر پروګرامونه ارزانه وي. ټولنو ته د نشې د استعمال مخنيوی د نشې د استعمال د علاج او درملنې په نسبت څلور يا پنځه چنده ارزانه تماميږي.

خطري عوامل او محافظتي عوامل څه ته وايي؟

په تيرو دوو لسيزو کې د نشې استعمال د مبداء او خپريدو د لارو د معلومولو په اړه ډير کوښښونه شوي دي. يعنې چې ستونزه څرنګه او له کومه ځايه پيل شوه او څرنګه يې پر مختګ وکړ. د نشه يانو او غير نشه يانو تر منځ د توپير په اړه ډير عوامل څرګند شوي دي. هغه عوامل چې په هغې کې د نشې د استعمال احتمال ډير وي د "خطرې" عواملو په نامه ياديږي او په هغو کې چې د نشې د استعمال احتمال کم وي د "محافظتي" عواملو په نامه ياديږي. له تحقيقاتو څخه روښانه شوې ده چې د نشې په استعمال کې خطري عوامل ډير دي. چې هر يو د شخص د روحي او ټولنيز انکشاف مخه نيسي او هر يو يې په خپل ذات کې د جلا جلا تاثير لرونکی وي. نو په همدې دليل هغه عوامل چې له مخکې نه د کورنيو انکشاف متاثره کوي هغه د ټولو نه ډير شديد بحراني عوامل دي.

د مثال په ډول:

- هغه ګډوډ او بې نظمه کورنی چاپيريال چېرته چې والدين په نشو اخته وي او يا د ذهني ناروغيو څخه رنځ وړي.
- د والدينو غيرموثريت او بې مسوليتي مخصوصاً د کوچنيانو په وړاندې چې سخت طبعته وي او د هغوی د ادارې او چال چلند په اړه ستونزې او بې نظمي موجوده وي.
- او بالاخره د دوه اړخيزه اړيکو او پالنې کمښت موجود وي.

نور خطري عوامل چې کوچنيانو ته د کورني ماحول نه بهر په ښوونځي کې، د انډيوالانو سره او په ټولنه کې د چال چلند په صورت کې متوجه دي عبارت دي له:

- په ټولګي کې نامناسبه شرمنده ګي او متجاوز سلوك.
- د ښوونځي په درسونو او کارونو کې ناکامي.
- د ټولنيز کار او عهده دارۍ ضعيف مهارتونه.
- له منحرف شوو انډيوالانو سره اړيکي.

ځينې محافظتي عوامل هم پيدا شوي دي، چې هغه د خطري عواملو سره په هميشني ډول په تضاد کې نه وي. د دې عواملو تاثير هم د انکشافي پروسې په جريان کې فرق کوي. تر ټولو وتلي او ځرګند محافظتي عوامل عبارت دي له:

- له کورنۍ سره نږدې اړيکي
- په کورنۍ کې د کړنې ځرګند قواعد او د مور او پلار له خوا د دغه قواعدو کتنه او پلټنه او د ماشومانو په ژوندانه کې د مور پلار ګډون او دخالت.
- د ښوونځي په چارو کې برياليتوب
- د ټولنيزو موسسو لکه کورنۍ، ښوونځی او مذهبي سازمانونو سره نږدې اړيکې.
- د نشې د استعمال په اړه د عمومي دود او دستور سره سمو نورمونو منل.

نور عوامل- لکه د نشه ای موادو موجوديت، ټرافيك او داسې نورهم د يو شمير ځوانانو لپاره د نشې په استعمال کې رول لوبوي.

آيا د مخنيوي پلان کونکی د پروګرامونو په انکشاف کې له خطري او محافظتي عواملو څخه ځرنګه ګټه اخلي؟

د هغو فکتورونو او پروسو مطالعه چې د نشه ای موادو د استعمال خطر زياتوي او يا د نشې د استعمال په مقابل کې مدافعه کوي، دغه لاندينې لومړني اهداف د مخنيوي لپاره معلوم کړي دي:

کورني اړيکي، له ملګرو سره اړيکي، د ښوونځي چاپيريال، د ټولنې چاپيريال، چيرته چې په نشه باندې د پيل مخنيوی کيدی شي.

کورني اړيکي:

د مخنيوي پروګرامونه کولای شي، چې د کوچنيانو او ځوانانو تر منځ د محافظتي عواملو اندازه لوړه کړي؛ والدينو ته د ښه کورني تفاهم مهارتونه زده کړي، هغوی ته د قوي او دوامداره کورني قواعدو او مقرراتو جوړول او نورې اړونده لارې چارې وښئي.
څېړنو دا هم څرګنده کړې ده چې مور او پلار بايد د خپلو کوچنيانو په ژوند کې يو ډير فعال رول ولوبوي. د ماشومانو سره د نشه ای موادو په اړه خبرې وشي، د هغوی فعاليتونه معاينه کړي، د هغوی ملګري وپېژني او د هغوی په ستونزو او شخصي ګټو او موضوعاتو ځانونه پوه کړي.

له ملګرو سره اړيکي:

د مخنيوي پروګرامونه له دوستانو (انډيوالانو) سره د شخص په اړيکو باندې متمرکزه وي او د هغوی د ټولنيزې وړتيا مهارتونو ته وده او انکشاف ورکوي چې د هغوی تر منځ ښه تفاهم رامنځ ته شي، د مثبت ملګرتوب اړيکې او ټولنيز سلوك ښه کړي او هغوی ته د نشه ای موادو د وړانديز د ردولو لپاره د مقاومت مهارتونه ور زده کړي.

د ښوونځي اړيکي:

د مخنيوي پروګرامونه همدا رنګه د علمي اجراتو په لوړولو او د ښوونځي سره د زده کوونکو د اړيکو په غښتلي کوولو باندې متمرکزه وي. څېړنې دا هم څرګندوي چې کله ماشومان د نشې د استعمال په منفي (جسمي، روحي او ټولنيزو) اغېزو باندې پوه شي، او کله چې هغوی د نشې په اړه له خپلو ملګرو او کورنيو عکس العمل درك کړي نو په دې صورت کې هغوی دې ته حاضريږي چې په نشه باندې له پيل کولو څخه مخکې ځانونه وژغوري.

د ټولنې چاپېريال:

د مخنيوي پروګرامونه د ټولنې پر سطح د ملکي، مذهبي، پوليسو، څارنوالۍ او حکومتي ارګانونو سره د نشه ای مواو ضد نورمونو او ټولنيز سلوك د لوړوالي په خاطر کار کوي.
د ټولنو پر سطح پروګرامونه بايد نوي قوانين او مقررات غوره کړي، محدوديتونه وضع کړي او له نشې څخه فارغ مکتب زونونه جوړ کړي.
البته ټول د دې مقصد لپاره چې يو نسبتاً پاك، خوندي او له نشې څخه فارغ چاپيريال برابر کړي.
کوچنيانو ته د نشه ئيزو موادو د منفي اغېزو په اړه تعليم ورکول او په ځانګړې توګه د هغو په ژوند باندې د نشې د فوري ناوړه اغېزو په هکله معلومات د مخنيوي د پروګرام يو مهم توکی ګڼل کېږي.

ځوانانو ته د نشې د استعمال تر ټولو لوی خطر کوم وخت متوجه کېږي؟

د زياتره کوچنيانو لپاره تر ټولو خطري وخت هغه وي کله چې هغوی له يوې انکشافي مرحلې نه بلې ته وده کوي. خو دا خطرونه د ماشوم له زيږېدو څخه مخکې هم هغه ته متوجه کيدای شي. نو د همدې دليل له مخې بايد ميندې د نشې له استعمال څخه د اميدوارۍ په وخت کې ځان وساتي.
د ماشومانو لپاره لومړنۍ غټه انتقالي مرحله هغه ده کله چې دوی په ښوونځي کې داخل شي،او بيا کله چې دوی له لومړني ښوونځي څخه منځني او عالي ښوونځي ته انتقالېږي، نو دلته دوی له يو لړ ټولنيزو چلنجونو سره لکه د ملګرو په ګروپ کې ځان دننه کول او داسې نورو سره مخامخ کېږي. نو په همدې وخت کې د نشو له استعمال سره د لومړي ځل لپاره د ماشومانو د مخامخ کيدو احتمال پيدا کېږي. وروسته کله چې دوی عالي ليسو ته لوړيږي، نو په دغه وخت کې ځوانان د راتلونکې لپاره د تياري په خاطر له يو لړ ټولنيزو، روحي او تعليمي چلنجونو سره مخامخ کېږي، کوم چې ځوانان د نشو د استعمال او ناوړه استفادې په لورې بيايي.

کله چې بیا دوی په پوهنځیو او پوهنتونونو کې شاملیږي، یا ودونه وکړي اویا د کار په ساحه کې وردننه شي، نو دلته بیا هم د نشو د استعمال د خطر سره مخامخ کیږي.
دا چې دا ډول خطرونه په هره انتقالي مرحله کې د صغیرتوب څخه تر بلاغت پورې او ان وروسته له هغې د دوی په مقابل کې موجود دي، نو په کار ده چې د مخنیوي پلانونکي داسې پروګرامونه طرح او ترتیب کړي چې په دغه ټولو انتقالي پړاونو کې له هغوی سره مرسته وکړی شي.

د نشې استعمال کله پیل کیږي او څرنګه پرمختلې کوي؟

مطالعات څرګندوي چې کوچنیان اکثراً په ۱۲ کلنی او ۱۳ کلنی کې د نشې استعمال پیل کوي او ځینې ځوانان په همدې وخت کې د قانوني مخدره موادو په استعمال (لکه تماکو) د غیر قانوني نشه یي موادو (لکه چرس) په استعمال پیل کوي. نو د نشو د استعمال دا تسلسل تر ډیره حده د ټولنیزو برخوردونو او نورمونو او د نشه ئیزو موادو د موجودیت پورې اړه لري. مګر داسې نه شي ویل کیدای چې د تماکو استعمال د راتلونکې نشو د استعمال (معتادیت) سبب شي.

د ټولنې مشران په ټولنه کې د نشو د استعمال د خطر سطحه څرنګه معلومولای شي؟

د خطر د سطحې د معلومولو لپاره لازمه ده چې:

- د نشې د استعمال او ستونزې په اړه د ټولنې د اګاهی اندازه معلومه شي.
- د ټولنې د کلچر په باب پوهه حاصلول او دا چې د نشو استعمال په دغه کلچر باندې څه ډول اغیزه کړې ده.
- د ټولنې د مشرانو سره چې د نشو د استعمال او مربوطه ساحو کې کار کوي، مشوره کول.
- د ستونزې د حل لپاره د تر لاس لاندې پروژو په باب معلومات پیدا کول.

چې وروسته د هغې د ستونزو د معلومولو او د ټولنې د اړتیاو د ارزيابۍ رسمي پروسه پيل کېداى شي.

د ټولنې مشران څرنګه کولاى شي چې ټولنه د مخنيوي د نوي پروګرامونو د تطبيق لپاره تشويق کړي؟

د ټولنې د مهمو مشرانو د ائتلاف جوړول د کار زمينه برابرولاى شي چې دا ائتلاف بيا د ټولنې پر سطحه غونډې جوړوي، د عامه تعليم او تربيې کمپاين ته انکشاف ورکوي او د نشو د استعمال د مخنيوي د جامع او هراړخيزه ستراتيژۍ لپاره مرسته کوونکي جلبوي.

پروګرامونه کولاى شي چې په ټولنه کې د نشې د استعمال د ستونزې په اړه د خلکو اګاهي زياته کړي. د محلي معلوماتو او د ټولنې د مواعظينو څخه په ګته اخستلو سره د نشې د ستونزو په معلوملو او د لازم اقدام په اخستلو کې مرسته وکړي.

د پروګرام پلانونکې څنګه اطمينان پيدا کړي چې د مخنيوي ستراتيژي د ټولنې د اړتياوو مطابق ده؟

کله چې ټولنه د نشې د پرابلم په اړه بيداره (تيارسۍ) شي، نو دغه وخت د ټولنې ګروپونو ته لازمه ده چې يو جامع پلان جوړ کړي کوم چې د مخنيوي ستراتژۍ د ټولنې د اړتياوو سره تړي.

په پلان کې بايد دا لاندېني مواد شامل وي:

- د ټولنې د ستونزو ارزيابي.
- د هغو ټولو مهمو خطرونو معلومول کوم چې رفع کيداى شي او يا هغه محافظتي عوامل کوم چې تقويه کېداى شي.
- د نور پلاننګ او د هغې د عملي کېدو لپاره د منابعو په ګوته کول.
- د مهمو لوبغاړو توظيف او همدارنګه هغه پروګرامونه چې دوى پکې شامل شي. د پلان د يوې برخې په حيث، په ټولنه کې د لاس لاندې پروګرامونو لپاره د اړتيا وړ اضافي خدمتونو په باب بايد تصميم ونيول شي.

د نشې استعمال یو مخنیوي کېدونکی سلوک دی او په نشه باندې اعتیاد یو علاج کېدونکې ناروغي ده!

د نشې په مخنیوي کې د سلا کار (کونسلر) رول او د مشورې تخنیکونه

انفرادي مشوره د دې مقصد لپاره صورت نیسي تر څو مراجعه کوونکی د دې توان پیدا کړي چې خپلو ستونزو ته (د نشې د استعمال په شمول) واقعبینانه او د قناعت وړ حل راوباسي. د انفرادي کونسلنګ (مشورې) د اغېزمنتوب لپاره معالج طبیب باید مراجعه کوونکی د یو فرد په حیث وپېژني؛ هغه اثرات چې په ده باندې یې تاثیر کړی دی وپېژني؛ د مراجعه کوونکي د خپل ځان او نورو په باب پوهه او درک باندې ځان پوه کړي د کوم په رڼا کې چې معالج طبیب مراجعه کوونکی په دې وپوهوي چې کوم قواوو هغه دغه غیر سالمو لارو ته سوق کړی دی. هدف د مراجعه کوونکي د خپل ژوند په باب په تصمیم نیولو کې مرسته کول دي تر څو هغه دا ضرورت درک کړي چې د عواقبو مسئولیت په غاړه واخلي.

د کونسلر (سلاکار) لازمې ځانګړتیاوې:

- د غوږ نیولو توان ولري.
- همدردي ولري.
- صبر او حوصله ولري.
- قضاوت و کړي.
- نرمي او انعطاف ولري
- ربښتیني وي.
- په احساساتو کنترول ولري
- قوماندان او رهنما وي.

د معالجوي مفاهمې مهارتونه چې په کونسلنګ کې ترې استفاده کېږي

د کونسلر او مراجعه کوونکي ترمنځ د میټینګ نتیجه په دې پورې اړه لري چې مراجعه کوونکی ځان هومره ازاد احساس کړي چې په کونسلر اعتماد وکړي او خپل اصلي فکر او نظر او حتی خپل شخصي معلومات کونسلرته ورکړي. دا کار د ځینو مفاهموي مهارتونو د پکار اچولو په واسطه تر سره کېدای شي کوم چې د مراجعه کوونکی او د ټولې معالجوي پروسې لپاره د مرستې فضا رامنځ ته کوي.

ګډون او پاملرنه (Attending):

توجه او ګډون د کونسلنګ د ټولو نورو مهارتونو پکار اچولو لپاره اساسي اهمیت لري. دا کار د مراجعه کوونکي د خبرو او مفاهمې د ټولو اړخونو سره د کونسلر علاقه ښیي. په دې کار سره کونسلر د مراجعه کوونګ د شفاهي خبرو محتویاتو ته غوږ نیسي او د غیر شفاهي اشارو څارنه کوي او مراجعه کوونکي ته ښایي چې کونسلر د ده خبرو ته توجه کوي. د موثر ګډون او پاملرنې اساسي ټکي عبارت دي له:

- ⊗ د سترګو د تماس او مخ په واسطه د غوږ نیولو مخابره
- ⊗ د فزیکې (جسمي) لحاظه ارام او د لاس او مټ د طبیعي حرکت نه استفاده.
- ⊗ د شفاهي لحاظه د مراجعه کوونکی تعقیب، د کوچنیو تشویقي کلیمو څخه استفاده لکه " بلې، هو، ام، هم" او یا د اساسي کلیمو (ټکو) تکرار.

په ګډون او پاملرنه کې د کونسلر هدف په موثر ډول غوږ نیول وي، د مراجعه کوونکي څارل او د خپلې علاقمندۍ او توجه مخابره کول وي. په دې اساس د توجه او ګډون مهارت د نورو ټولو مهارتونو بنسټ تشکیلوي.

توانول چې خپلې اړتياوې پخپله حل او پوره کړای شي نو همدا د ټولنيز کار اساسي موضوع او غوښتنه ده.

ج- د ټولنيز کار ملا تړ:

ټولنيز کار لکه د نورو مسلکونو غوندې بايد په متعهد او مسئولانه ډول د اړو خلکو خدمت تر سره کړي ټولنيز کارکوونکي خپلې دندې نه په شخصي توګه بلکې د يوې موسسې يا اداري په چوکاټ کې د افرادو، ګروپونو او ټولنو د ځينو اړتياو د حل لپاره بايد تر سره کړي

د ټولنيز کار اهداف:

د ټولنيز کار عمده او اساسي هدفونه عبارت دي له

(۱) د خلکو سره مرسته د دې لپاره چې هغوی د خپلو استعدادونو او ضرورتونو او د چاپېريال د منابعو څخه د خپل ځان او ټولنې په ګټه استفاده وکړي.

(۲) د چاپيريال په بدلولو کې مرسته چې له دې امله د خلکو ټولنيزې ستونزې کمې شي نو په دې اساس د ټولنيز کار اساسي موضوع عبارت ده له.

- وګړي او د هغوی ضرورتونه
- هغه محيطي شرايط چې د ضرورتونو او اړتياوو د پېدا کېدو سبب کېږي او خلك د خپلو امکاناتو او وسايلو د عملي کېدو نه منع کوي.

په دې ترتيب ټولنيز کار د اشخاصو، ګروپونو او ټولنو سره د مرستې هڅه کوي تر څو هغوی د ټولنيزو، ذهني او جسمي سلامتيا تر ټولو لوړ ممکنه پوړی ته ورسېږي

مخ پر ودې هېوادونو کې د ټولنيزې سلامتيا فعاليتونه په ځانګړې توګه د جسمي او ټولنيزو عيبونو او موانعو په له منځه وړلو متمرکزه وي. په دې مقصد چې د هېواد ټولنيزه بيا جوړونه او د اقتصادي ژوند وده او انکشاف لاس ته راوړي. او همدا راز.

۱ د جسمي، ذهني او ټولنيزې روغتيا د سطحې لوړول

پروسسينګ (Processing):
دا کار د کونسلر د توان پورې اړه لري چې معلومات په خپل ذهن کې کتلاك (لست) کړي. يعنې د مراجعه کوونکي د عقايدو، پوهې، برخوردونو او توقعاتو په هکله معلومات چې د هغې وروسته هغه عوامل چې د مراجعه کوونکي په قضاوت او اجراتو اغېزه اچوي، هم په خپل ذهن کې لست (کتلاك) کړي.

پلټنه او ازموينه (Probing) :
په دې وخت کې کونسلر د دې طريقې نه په استفادې سره د يوې پوښتنې يا بيان په ذريعه د مراجعه کوونکي توجه خپل ځان خوا ته ورګرځوي تر څو هغه خپل حالت په پوره او ژور ډول څرګند کړي. د پلټنې پوښتنه بايد د "بلې او نه" ځواب ايجاب نه کړي او مراجعه کوونکي ته د دې فرصت مساعد کړي چې خپلې خبرې په وضاحت سره وکړي. په دې طريقې سره د مراجعه کوونکې پوهه او اګاهي د خپل ځان د وضعې او فکر او احساس په باب هم لوړيږي.

روښانول يا بيا تشريح کول (Paraphrasinhg):
د دې طريقې په واسطه د مراجعه کوونکي د پخوانيو خبرو محتويات دوباره تشريح کېږي. دا طريقه په شوو خبرو متمرکزه وي. په دې طريقه کې له هغه څه شخه استفاده کېږي چې د مراجعه کوونکي خبرو ته ورته وي خو لنډې او مختصرې وي. مثلاً:

مراجعه کونکې:- زما آمر همېشه ما اذيتوي. هغه په ناحقه او بې دليله په ما پورې نښلي او په ما پسې وي. هغه ټول قدرت او صلاحيت لري ان کولای شي ما له وظيفې شخه ګوښه کړي. زه نه پوهېږم که هغه داسې وکړي نو زه څه شی کولای شم.

کونسلر:- تاسو د خپل آمر سره ستونزې لرئ. معلومېږي چې تاسې تشويش کوئ چې ګويا خپله وظيفه له لاسه ورنکړئ.

دوباره تشريح کول کونسلر ته د دې توان ورکوي چې د مراجعه کوونکي د خبرو د شفاهي محتوى څخه د خپل درك او پوهې اندازه ځان ته معلومه کړي.

د احساساتو او افکارو انعکاس (Reflection of feelings)

د دې طريقې په اساس د کونسلر توجه له هر څه مخکې د مراجعه کوونکي د مفاهمې په احساساتي عنصر با ندې متمرکزه وي. کونسلر کوښښ کوي چې د مراجعه کوونکي احساساتي حالت درك کړي او مشتري (مراجعه کوونکی) هم په دې پوه کړي چې کونسلر د هغه په احساس او سر ګذشت باندې واقف شو. په دې کار سره مراجعه کوونکی نور هم تشويق او اماده کېږي چې خپل نظريات او افکار په ازادانه ډول ځرګند کړي.

لنډيز يا خلاصه (Summarizing)

د کونسلر په واسطه د کونسلنګ د مجلس د خبرو اترو د عمده او اساسي ټکو يو ځاى کولو ته لنډيز ويل کېږي. لنډيز د مراجعه کوونکي د خبرو محتوياتو او همدا راز احساساتو او افکارو ته متوجه وي. لنډيز د يوې موضوع په باب د بحث د ختمېدو په صورت کې او يا د مجلس په اخر کې د اصلي موضوعاتو د تکرار په خاطر ويل کېږي. د لنډيز په واسطه د مراجعه کوونکي ګډوډ او خپاره شوې نظريات او افکار راغونډيږي کوم چې د هغه (مشتري) منظور او مقصد توضيح کوي. همدارنګه د لنډيز په بيان سره د جلسې ختم په منطقي ډول اعلانېږي.

تعبير او تفسير (Interpreting):

لاندیني درې جزونه د اغېزمن تعبير و تفسيير په طريقه کې شامل وي:

- د اساسي پيغامونو تعين او دوباره بيانول
- د کونسلر د نظرياتو جمع کول د ريفرينس د يوه نوي چوکاټ په شکل
- له مراجعه کوونکي سره د دې نظرياتو چك کول.

يو کونسلر (سلاکار) بايد:

- د نشې د استعمال، د هغې تداوي او بيا معتاد کېدو د مخنيوي په باب ټول لازم معلومات ولري.
- د يو رول موډل (Role Modol) په حيث د خپل وضعيت او حالت څخه باخبره وي، په ځانګړي ډول د نشه يي موادو په مقابل کې د خپل شخصي رفتار او برخورد څخه باخبره وي.
- د دې توان ولري چې د مراجعه کوونکي د ستونزو او تاريخچې په باب پوره او دقيق معلومات لاس ته راوړي.
- وکړای شي چې د کونسلنګ په حالاتو کې د اعتياد په باب خپله پوهه پکار واچوي او له مراجعه کوونکي سره د خپلو ستونزو د حل لپاره د دغه پوهې په عملي کيدو کې مرسته وکړي.
- د مراجعه کوونکي احترام وساتي او د هغه سره د خپل ځان د احترام په انکشاف کې مرسته وکړي.
- د مراجعه کوونکي سره مرسته وکړي چې د خپلو ستونزو په اړه خپل احساس او فکر څرګند کړي.
- له مراجعه کوونکي سره د خپل سلوك په شناخت او د هغې د مسئوليت په غاړه اخستلو کې مرسته وکړي.
- د ګروپي کونسلنګ د جلسو د پرمخ بيولو توان ولري.
- د بحراني حالت د سنبالتيا توان ولري او دغه حالت لکه طبي اضطراري حالت، د مراجعه کوونکي د ځانوژنې تهديد او نورحالات په ارامه او اغېزمنې طريقې سره حل وفصل کړي.
- د کورنۍ د غړو سره د مثمرو سلوکونو او برخوردونو په انکشاف کې مرسته وکړي. او د علاج په خاطر د مراجعه کوونکي کوښښونو ته تقويه او حمايه کړي.
- د مراجعه کوونکي د حالت پورې مربوطه ستونزه پيدا کړي او د پرابلم د حل لپاره د معالجې پلان ترتيب کړي.

- هغه ستونزمن حالت چې حل يې د کونسلر په توان کې نه وي وپېژني او دغسې افراد نورو مناسبو متخصصينو ته معرفي کړي.
- د مراجعه کوونکي ټول معلومات بايد په مکمل ډول جمع او ترتيب کړي.
- د پخوانيو مراجعه کوونکو سره په تماس کې وي، د هغوی پرمختګ تعقيب کړي او ورسره لازمې مرستې وکړي.

په نشه يي موادو عادت، اتکاء او اعتياد

عادت:- هغه عمل ته وايې چې نشه يي مواد ډير وخت استعمال شي او د يو شخص عادي عمل يا عادت وګرځي.

په نشه يي موادو اتکاء: يو ډول اجبار ښيي چې نشه يي سړی د يو بد حالت له احساس نه د تېښتې په خاطر او يا د دې لپاره چې ځان ښه احساس کړي د نشه يي موادو دوامدار استعمال ته مجبورېږي. که نشه يي مواد بدني ناآراميو او يا دردونو د ليرې کولو لپاره چې نشه يي موادو د استعمال د بنديدو په صورت کې منځ ته راځي استعمال شي دې حالت ته بدني اتکاء ويل کېږي. که نشه يي مواد د خوند اخستلو، دتشويشونو د کمولو او يا له ورځنيو ستونزو څخه د تېښتې په خاطر استعمال شي د روحي يا رواني اتکاء په نامه يادېږي.

اعتياد هغه حالت ته ويل کېږي چې يو څوك د نشه يي موادو په استعمال په زياته اندازه متکي شي؛ تر دې حده چې شخص په خپله په دې پوه شي چې نور د نشې پرېښودل ورته يوه لويه ستونزه ده حتی که د پرېښودلو هيله هم ورسره وي، خو په خپله نشي کولای چې نشه ترك کړي. په دې مرحله کې د نشه ئيزو موادو استعمال په خپله معتاد شخص، د هغه کورنۍ او ټولنې ته د ډيرو سختو روغتيايي، اقتصادي او ټولنيزو ستونزو سبب کېږي.

په نشه باندې اعتياد يوه ډيره پېچلې ناروغي ده چې د ډيرو خلکو لپاره په يوه شديده او زر نه رغېدونکې ناروغۍ بدلېږي او حتی له ډيرې مودې پرهېز نه وروسته هم دغسې کسان بيا بيا په دې ناروغۍ (د نشې په استعمال) اخته کېږي. په نشه باندې د اعتياد لاره د نشې په استعمال سره شروع کېږي او وروسته له څه مودې کله چې شخص د نشې د نه استعمال عزم وکړي نو په دې کار کې کاميابي ورته څه اسان کار نه وي. په دې وخت کې دغه شخص ته د نشې استعمال يو جبري کار وي چې د نشې د

استعمال دا جبر کېدای شي د شخص په ژوند تمام شي. په نشه باندې اعتياد همدارنګه په نشه اخته خلکو ته د نورو ډول ډول بدني او رواني ناروغيو سبب کېږي لکه تنفسي ناروغۍ، د معدې او نورې ناروغۍ.
دا چې په نشه باندې اعتياد ډېر ابعاد لري او د شخص د ژوند ډېر اړخونه د خطر سره مخامخ کوي نو د دې ناروغۍ علاج او درملنه هم هېڅ کله آسان کار نه دی. د نشې علاج بايد د شخص سره دا مرسته وکړای شي چې نشه بس کړي او د نشې څخه خلاص ژوند وکړي او خپلې کورنۍ، دفتر (کارځای) او ټولنې ته د ښه او مثمره خدمت مصدر شي. د نشې او اعتياد د موثر علاج پوروګرامونه په نمونه يي توګه ډېرې اجزاوې سره يو ځای کوي چې هر يو يې د ناروغۍ او د هغې د عواقبو يو ځانګړي اړخ ته متوجه وي.
د دريو لسيزو علمي تحقيق او کلينيکي فعاليت، په نشه باندې د اعتياد د علاج مختلف ډول اغېزمنې طريقې راپيدا کړي دي. د دغه ډول علمي شواهدو سره سره کوم چې د نشې د علاج موثريت څرګندوي، بيا هم ډېر خلك په دې عقيده دي چې د نشې علاج غير موثر دی او څه نتيجه نه لري. خو دا ډول توقعات غير واقعيبينانه دي ځکه چې ډېر خلك په اسانۍ د اعتياد، اتکاء او عادت ترمنځ توپير نه شي کولای او داسې توقع لري چې په نشه باندې اعتياد بايد زر تر زره معالجه شي، او که چېرې داسې ونه شي نو علاج ناکام دی. مګر په حقيقت کې په نشه باندې اعتياد يوه ځنډنۍ بې نظمي او ناروغي ده چې د طويل المدت پرهېز نهايي (اخيري) غايه او مقصد لاس ته راوړل اکثراً مکرر او دوامدار علاج ته اړه لري. البته د نشې د استعمال د تداوي ټول شکلونه يو شان نه دي خو تحقيقاتو يو سلسله پرنسيپونه ښودلي دي د کوم عملي کېدل چې د نشې د استعمال او د اعتياد د موثر علاج سبب ګرځېدای شي.

د اعتیاد ډولونه

هر هغه شی چې موږ یې خورو او یا هر هغه فعالیت او سلوك چې موږ ورسره مشغول یوو، کېدای شي چې په یوه عملي عادت یا ګډوډی (ناروغی) باندې بدل شي. اعتیاد یعنې په زیاته اندازه او جبري ډول د یو شي یا یو عمل سره داسې اړیکې لرل چې زموږ د ژوندانه په یوه یا ډیرو ساحو کې د ستونزو سبب کېږي او زموږ د پرېښودو او نه مشغولیت په صورت کې زموږ د خفګان او تکلیف باعث کېږي.

د شیانو پورې مربوط معمولي اعتیادونه د الکولو، تماکو، چرسو، اپینو، هېروینو او نورو نشه یي شیانو له ناوړه استعمال څخه عبارت دي او همدا شان په جبري ډول ډیر زیات خوراك او یا په اجباري توګه د اندازې زیات رژیم ساتل. په دې ترتیب تر ټولو معمول اعتیادونه چې د فعالیتونو (عملونو) او سلوکونو پورې اړه لري عبارت دي له:

- جبري قماربازي
- تر اندازې زیات کار کول
- د پیسو پیدا کول او ثروت جمع کول
- د پیسو مصرفول
- د قدرت لټون (قدرت طلبي)
- غلا او د جرمونو ارتکاب

حتی ځیني خلك وایي چې د عادت په ډول ډیر زیات د تلویزیون لیدل هم د اعتیاد په جمله کې راځي. همدارنګه په اصطلاح مثبت اعتیادونه لکه

- ورزش کول
- څغاستل (منډه وهل)
- او فکر او تاء مل ته هم اعتیاد ویل کېدای شي.

په نشه باندې د اعتیاد علاج څه ته وايي؟

اعتيادونکي درمل په مختلفو ډولونو دي، چې درملنه يې هم توپير لري. همدا شان معالجه د ناروغ شخص (معتاد) د خصوصياتو سره هم فرق کوي. يعنې د يو معتاد شخص علاج د بل پورې فرق کوي. معتادين څوك د ذهني روغيتا، څوك د شغل او کار د ستونزو له امله او څوك د ټولنيزو ستونزو له وجې په رنځ کې دي چې همدا عوامل د اعتياد د علاج کار ستونزمن کوي.

په نشه باندې د اعتياد د درملنې لپاره مختلفې علمي لارې موجود دي. د بېلګې په ډول سلوکي درملنه (لکه کونسلينګ، سايکوتراپي او نور)، دارو درمل (طبي علاج)، او يا ټول په ګډ ډول. سلوکي درملنه د نشې د اشتياق او غوښتنې زغم (تحمل) زياتوي، هغوی ته د نشې د استعمال څخه د ځان ساتلو او د بيا اخته کېدو د مخنيوي لارې چارې ورښيئ. که چېرې يو کس د نشې پورې تړلي سلوك له امله د خطري ناروغيو لکه ايډز او يا نورو ميکروبي ناروغيو باندې اخته شي نو په دې صورت کې سلوکي درملنه د ناروغيو د انتقال د خطر په کميدو کې مرسته کولای شي. د قضاياو حل، نورو طبي، رواني او ټولنيزو خدمتونو ته د ناروغانو معرفي کول د نشې د درملنې د مهمو اجزاو څخه ګڼل کېږي.

طبي علاج يا دارو درمل لکه ميتادون، لام (LAAM) او نلتريکسون د اپينو د مشتقاتو معتادينو لپاره وجود لري، چې دې ته متبادله درملنه هم ويل کېږي. د نيکوتينو د معتادينو د درملنې لپاره مثلاً "يو ډول پټی ګاني، جاولي او د پوزې سپرې (Nasal Spray) او بوپروپيون وجود لري. درملنه په مختلفو ځايونو کې، په مختلفو شکلونو او مختلفو مودو (وختونو) کې تر سره کېدای شي، ځکه چې اعيتاد يوه ډيره خنډنۍ بې نظمي ده، چې د درملنې سره سره، د ناروغ پر نشه باندې د بيا اخته کېدو امکان ډيروي او په همدې دليل لنډمهالی او د يو ځل لپاره علاج کافي نه دی.

د نشه ای موادو معتادین ولې نه شي کولای چې پخپله نشه پرېږدي؟

په لومړي سر کې تقریباً ټول معتاد کسان په دې عقیده دي چې دوئ کولای شي، پخپله نشه پرېږدي، او ډیر یې هم پرته له معالجې د پرېښودو هڅه کوي، خو دا ټولې هڅې له ناکامۍ سره مخ کېږي او دوی نه شي کولای چې د ډیر وخت لپاره ځان له نشې څخه پرهېز وساتي.

څېړنو ښودلې ده چې د ډیر وخت لپاره د نشې استعمال د مغزو په فعالیت کې د مهمو بدلونونو باعث کېږي چې وروسته د نشې د پرېښودو څخه د ډیر وخت لپاره دوام کوي. نو همدا بیولوژیکي عامل شخص ته د نشې څخه د پرهیز په وخت کې په غیر د علاج نه ستونزې پیدا کوي. مثلاً روحي فشار د کار یا کورنیو ستونزو له امله، د پخوانو ملګرو (نشه یانو) سره لیدل کتل، یا چاپیریال (د نشه ای موادو بوی) او نور د دوامدار پرهیز مخه نیسي او د بیا اخته کیدو (Relapse) احتمال زیاتوي. څېړنو څرګنده کړې ده چې ان تر ټولو شدید معتادین کولای شي، چې په علاج کې فعاله برخه واخلي او د دوی دغه ګډون د ښو پایلو (نتایجو) لاس ته راړولو لپاره لازم او ضروري شمېرل کېږي.

آیا په نشه باندې د اعتیاد درملنه څومره اغیزمنه ده؟

د نشې د استعمال په پرېښودو برسیره د معالجې یا درملنې موخه دا ده چې شخص په کورنۍ، د کار ځای او ټولنه کې موثر او مثمر کار او فعالیت د اجراء لپاره بېرته عادي حالت ته راوګرځول شي. په عمومي ډول ویلای شو چې د اعتیاد علاج هومره کامیاب دی لکه د نورو شدیدو ناروغیو یعنې دیابت، فشار او ساه لنډۍ معالجه.

مطالعات ښیي چې د نشې درملنه د نشې استعمال له ۴۰ څخه تر ۶۰ % پورې کموي چې په همدې ترتیب جنایي فعالیت د درملنې په ترڅ کې او وروسته له هغې هم کموي. همدا شان متبادل علاج ښودلې ده چې په معتادینو کې جنایي سلوک تر ۵۰% پورې کموي. همدارنګه د خطرناکو

ناروغيو د سرايت مخنيوی کېږي او شخص ته د درملنې له برکته د کار پيدا کولو زمينه برابرېږي. مګر دا ټولې برياوې د درملنې او نورو خدمتونو پورې او هم د درملنې په پروسه کې د ناروغ (معتاد) د فعال مشغوليت پورې هم تعلق لري.

په نشه باندې د اعتياد درملنه بايد معمولاً څومره دوام وکړي؟

خلك په مختلفو سرعتونو سره د نشې د اعتياد د علاج پړاو پر مخ بيايې نو له همدې کبله د علاج لپاره له مخکې نه ټاکل شوې موده وجود نه لري. خو په هر حال د ښو نتيجو لاس ته راوړل د علاج د مودې په کافي اندازه اوږدوالي پورې مربوط دي. عموماً د داخل بستر يا خارج بستر لپاره له ۹۰ ورځو نه کم وخت ډير کم يا بېخي غير موثر دی. د متبادل علاج لپاره بايد کم تر کمه ۱۲ مياشتې وخت ورکړل شي او ځينې نور د افيونو د مشتقاتو معتادين د متبادل علاج څخه تر څو کلونو پورې ګټه اخلي. کامياب نتايج ښايي د درملنې له يوې نه زياتې تجربو پورې اړه ولري.

آيا په علاج کې د پاته کېدو لپاره څه شی له خلکو سره مرسته کولای شي؟

د دې لپاره چې د شخص د علاج څخه پوره ګټه واخستل شي نو هغه بايد د درملنې په مرکز کې خورا ډير وخت تېر کړي ځکه چې د موثر علاج لپاره کافي وخت تېرول ډير زيات اهميت لري. د درملنې په پروګرام کې د ناروغ پاته کېدل د شخص او پورګرام پورې اړونده عواملو پورې اړه لري. د پروګرام دننه، کامياب کونسلران کولای شي چې د ناروغ سره مثبتې معالجوي اړيکې جوړې او ټينګې کړي. کونسلران بايد د ناروغ لپاره د معالجې پلان جوړ کړي او هغه بايد په پلان وپوهوي. طبي، سايکاتريك او ټولنيز خدمتونه بايد د درملنې په پروګرام کې موجود وي.

۲ د قناعت وړ مناسباتو تر لاسه کول او د ژوند د معيار لوړول.

۳ د ټولنيزې بې عدالتي او غربت له منځه وړل.

۴ د ټولنيزو خدمتونو له لارې د ټولنې د ضعيفو او کمزورو، معيوبو او د ټولنې ضد عناصرو تدريجي بيارغونه.

۵ د ماشومانو د روغتيا، تعليم او تربيې، سلامتيا او تفريح څارنه، کوم چې د کورنيو لخوا په مختلفو وجوو او ملحوظاتو د هغوی خيال نه ساتل کېږي.

۶ د ټولنيز انکشاف، ملي خدمت او ټولنيز موقف د انکشاف لپاره د پوره تعليمي تسهيلاتو او فرصتونو برابرول.

۷ د ټولنيز قانونيت او کنټرول په واسطه د ټولنيزو ستونزو، ناوړتياوو او بد رفتاريو لکه جرمونه، فحشاء، د ماشومانو جرمونه او نورو له منځه وړل.

په نشه باندې د اعتياد درملنه د ايډز او نورو ساري (مکروبي) ناروغيو د خپريدو په کموالي کې څنګه مرسته کوي؟

ډير زيات د پوډرو (هېروينو)، کوکاينو نشه يان او په ځانګړي توګه هغه نشه يان چې د پېچکاريو ستنې استعمالوي د ايډز او نورو مکروبي ناروغيو لکه زيړی، سل او جنسي ناروغيو د مخ په زياتېدونکې خطر سره مخ کېږي. نو د دې اشخاصو او د ټولنې لپاره په نشه باندې د اعتياد علاج د ناروغيو د مخنيوي حيثيت لري. يعنې د اعتياد تداوي د ناوروغی مخنيوی دی.

هغه معتادين (نشه يان) چې علاج ته نه حاضريږي هغوی ته د ايډز د ناروغی د لګېدو خطر شپږ ځله نسبت هغوی ته چې حاضريږي زيات وي.

آيا کورنی او دوستان د هغه چا په ژوند کې چې علاج ته اړتيا لري څه بدلون راوستلی شي؟

کورنی او دوستان د معتادينو په تشويق کې چې د تداوی په پروګرامونو کې داخل او پاته شي، ډيم مهم رول لوبولې شي. نو د کورنی د غړو منځګړتيا د معتاد د تداوی په پروګرام کې د پروګرام د ګټور توب په قوي کولو او زياتولو کې ډيره مرسته کولې شي.

د موثر علاج پرنسيپونه:

۱. په يوه ډول او واحد علاج د مختلفو معتادينو لپاره مناسب نه دی نو علاج، مداخله او منځګړيتوب او خدمتونه بايد د شخص د ځانګړو ستونزو او اړيتاوو مطابق عيار شي. د دې اصل مراعت کول د علاج د کاميابی لپاره ډيره مهم دي تر څو شخص په کورنی، د کار ساحه او ټولنه کې د مثمر کردار ادا کولو ته يو ځل بيا راوګرځول شي.

۲. لازمه ده چې علاج بايد په فوري ډول تر سره شي. د نشې معتادين د تداوی په مرکز کې د شامليدو په باب مشکوک او بې ثباته وي. نو مهمه ده چې د علاج لپاره د دوی د چمتوالي د فرصتونو څخه بايد

ګټه واخستل شي. نو په فوري توګه د علاج د نه موجوديت په صورت کې کېداى شي د معالجې درخواست کونکى لادرکه شي.

۳. موثر علاج د شخص نه يوازې د نشې استعمال بلکې د هغه ټولې اړتياوې په پام کې نيسي. نو په علاج کې بايد د شخص د نشې استعمال او د هغې پورې اړونده طبي، روحي، ټولنيزې، حرفوي او قانوني ستونزې ټولې حل کړاى شي.

۴. د شخص لپاره د تداوۍ او خدمتونو پلان بايد په دوامداره توګه ارزيابي او تغيرو تبديل شي. دا کار د دې لپاره لازم دى تر څو پلان د شخص بدليدونکې اړتياوې پوره کړاى شي. او دا هم مهمه ده چې د تداوئ پلان بايد د شخص د عمر، جنس، قوميت او کلتور مطابق جوړ کړاى شي.

۵. د تداوۍ د موثريت لپاره د کافي مودې لپاره د شخص د تداوۍ لاندې پاتې کېدل ډير اهميت لري. د هر شخص لپاره د درملنې وخت بايد د هغه د ستونزو او اړيتاوو مطابق وټاکل شي. ځينې خلك تداوي مخکې له وخت نه پرېږدي؛ نو لازمه ده چې پروګرامونه د ناروغانو د مصروفيت او د درملنې په مرکز کې د هغوى د پاتې کېدو ستراتژي په پلان کې ونيسي.

۶. انفرادي او ګروپيئ کونسلنګ (مشوره) او نور سلوکي علاجونه د اعتياد د موثر علاج مهمې اجزاوې تشکيلوي.

۷. د ډيرو ناروغانو لپاره طبي معالجه د درملنې د عمومي پلان مهم عنصر بلل کېږي، په خاص ډول کله چې طبي معالجه د کونسلنګ او نورو سلوکي معالجو سره په ګډه تر سره شي.

۸. معتادين او هغه افراد چې له نشې څخه ناوړه استفاده کوي او په ځينو ذهني ناروغيو اخته وي؛ نو لازمه ده چې د دواړو ناروغيو تداوي په يو ځاى تر سره شي.

۹. د معتاد له بدن څخه په طبي ډول د نشې د زهرو ویستل (Detoxification) د اعتیاد د درملنې لومړنۍ مرحله ده چې د اوږدې مودې نشې په تداوۍ کې ډیر لږ بدلون رامنځ ته کولی شي.

۱۰. د تداوۍ لپاره داوطلبي نه بلکې موثریت لازم دی. قوي تشویق او هڅونه د درملنې پروسه اسانوي او د هغې د کامیابۍ سبب کیږي.

۱۱. د درملنې په وخت کې د نشې ممکنه استعمال باید په دوامدار ډول تر کنترول او نظارت لاندې ونیول شي.

۱۲. د نشې د اعتیاد پوره تداوي یوه اوږد مهاله پروسه ده چې اکثراً د علاج څو پړاوونو ته اړه لري.

د خپل ځان د تشخيص او ارزيابۍ پوښتنې

په خپل ځان کې د اعتياد د تشخيص او ارزيابۍ په خاطر ځينې پوښتنې په لاندې ډول مطرح کېږي. دغه پوښتنو ته په هر څومره صادقانه ډول چې ممکن وي ځوابونه ورکړئ او که چېرې غواړئ نو د نتيجو په باب د اعتياد د درملنې باتجربه او مسلکي اشخاصو سره رابطه وکړئ:

١. هغه کوم شيان يا سلوکونه دي چې تاسو ممکن په هغې باندې معتاد شوي ياست؟ کله مو شروع کړې او څومره وخت کېږي چې دغه عمل کوئ؟ په څه مقدار او څو ځله دغه شی يا شيان استعمالوئ اويا په دغه سلوك او عمل کې برخه اخلئ؟

٢. ايا تاسو هره ورځ، په اوونۍ کې څو ځله يا په مياشت کې څو ځله په دغه عمل مشغول ياست او په تېرو څو کلونو کې په هغې کې څه تغيرات راغلي دي يعنې ايا ستاسو دغه سلوك يا عمل ورځ په ورځ مخ په خرابېدو دی او که نه؟

٣. آيا دغه شي يا سلوك ستاسو په جسمي روغتيا باندې څه ډول اثر غورزولې دی؟

۴. آيا دغه شی يا سلوك ستاسو په تفکر، تمرکز (توجه) او برخوردونو کې څه تغير او تبديل راوستی دی؟

۵. آيا دغه شی يا سلوك ستاسو په خوی او خصلت او احساساتو څه ډول اغېزه کړې ده؟

۶. آيا دغه شي يا اعتياد ستاسو په رويه او سلوك څه ډول اغېزه کړېده؟

٧. آيا دغه شي يا اعتياد ستاسو په شخصيت څه تاثير کړی دی؟

٨. آيا دغه شي يا سلوك ستاسو په ځان منته څه ډول اغېزه کړېده؟

٩. آيا دغه شي يا سلوك ستاسو په انګېزه او تحرك، ستاسو وظيفه او ستاسو د مکتب او مدرسې په کارونو څه اثر غورزولی دی؟

١٠. آيا ستاسو په مالي حالت يې څه ډول اغېزه کړې ده؟

۱۱. آيا دغه شي يا سلوك ستاسو د کورنۍ او خپلو ماشومانو سره ستاسو په اړيکو باندې څه تاثير کړی دی؟

۱۲. آيا د هغوی په وجه ستاسو اړيکې د دوستانو او نورو خلکو سره څه ډول اغيزمنې شوې دي؟

۱۳. آيا دغه شي يا سلوك د ټولنې د قوانينو او مقرراتو سره ستاسو د عياريدو په توان باندې څه اثر اچولې دی؟

۱۴. آيا د هغوی له امله ستاسو مذهبي عقايد يا معنويت او روحانيت څه ډول اغېزمن شوې دی؟

۱۵. آيا د کومو نورو لارو تاسو د دغه شي يا سلوك له امله متاثره شوي ياست؟

۱۶. آيا ستاسو په ژوند کې کوم شخص ستاسو د نشې په اعتياد او يا ستاسو اعتيادي سلوك باندې تشويش او انديښنه ښکاره کړې ده؟ آيا د دغه تشويش او انديښنې عيني خصوصيت څه وه؟

۱۷. که چېرې تاسو د نشې استعمال نه کولی او يا په دغه سلوك کې مشغول نه واست نو ستاسو ژوند به څه ډول وو؟

۱۸. وروسته له دې چې تاسو دې پوښتنو ته خپل ځوابونه يو ځل بيا مرور کړئ نو تاسو د اعتياد په حساب د خپل ځان په باب څه تنيجې ته رسيږئ؟

که چېرې فکر کوئ چې معتاد شوي ياست نو مهرباني وکړئ ژر تر ژره د اعتياد مسلکي معالج شخص ته مراجعه وکړئ او د مرستې غوښتنه وکړئ.

په اعتياد باندې د بيا اخته کېدو پروسه يا Relapse

ډير خلك چې د اعتياد د پرېښودو کوښښ کوي، کم تر کمه يو ځل بيا په دې عمل کې کيوزي، ځينې نور ښايي څو څو ځله له پرېښودو وروسته پخواني عمل او عادت ته راوګرځي او ځينې نور هم تر عمره پورې کله يې پريږدي او کله بيا ځانونه په خپل پخواني عادت اخته کړي.

تر ډيره حده پخوانيو عادتونو ته ګرځيدل د علاج او ښه کېدو نه وروسته په لومړيو دريو مياشتو کې صورت نيسي. خو په اعتيادي بې نظمۍ او عادت باندې بيا ککړيدل هر وخت يعنې حتی د څو کلونو بهترين علاج نه وروسته هم پيښېدلای شي. اکثراً که هر څومره انسان د شي يا سلوك د اعتياد څخه ځان د ډيرې مودې لپاره لېرې وساتي نو هماغومره د هغه د ښه او سالم پاتې کېدو چانسونه ډير وي. ډير خلك وايې چې د علاج او ښه کېدو (ريکوری) په جريان کې د لومړنيو څو مياشتو حتی يو کال پورې موده تر ټولو سخته وي. نو په دې وخت کې د همدغه روغ شوو کسانو لپاره په اعتياد باندې د بيا اخته کېدو (Relepse) خطر زيات وي. بيا اخته کېدل کېدای شي د يوې حادثې په ډول واقع شي او يا هم کېدای شي هغې ته د يوې پروسې په توګه وکتل شي په کوم کې چې خطري علايم مخکې له مخکې دا په ډاګه کوي چې که شخص ځينې مثبت ګامونه وانخلي نو احتمال لري چې دغه شخص يو ځل بيا خپل پخواني عادت يا عمل ته راوګرځي.

په اعتياد باندې د بيا اخته کېدو د مخنيوي پلاننګ

په اعتياد باندې بيا کيوتل او رغېدنه سره نزدې اړيکې لري د نشه يي موادو معتاد د بيا اخته کېدو(Relepse) په لور تمايل، څخه پرته د اعتياد څخه رغون نه شي کولی. نو د بيا اخته کېدو يا ريلپس تمايلات د رغېدو د پروسې نورماله او طبيعي برخه ده. خو په واضيح او صحيح ډول فکر کول د بيا اخته کېدو په تمايلاتو د غلبې پيدا کولو سره مرسته کوي. د مو:

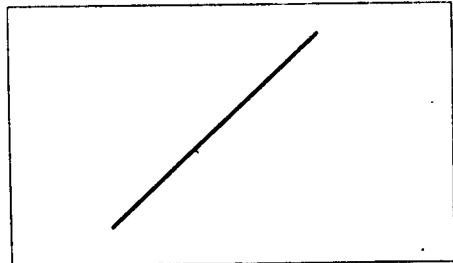
(خصلت) بدلونکو درملو څخه پرهېز او ځان ساتل د ریکوری (رغېدو) د پروسې د پیل کېدو سبب کېږي اما بشپړه ریکوري یا رغېدنه د محض پرهېز نه پرته نور څه ډیروکارونو او څیزونو ته اړتیا لري. لازمه ده چې د اعتیاد څخه راپېدا شوی فزیکي، روحي او ټولنیز زیان باید جبران او صحیح شي. او دا هم لازمه ده چې د نشې د استعمال او ضرورت د احساس څخه پرته د سالم او مثمر ژوند کولو طریقه هم زده کړی شي.

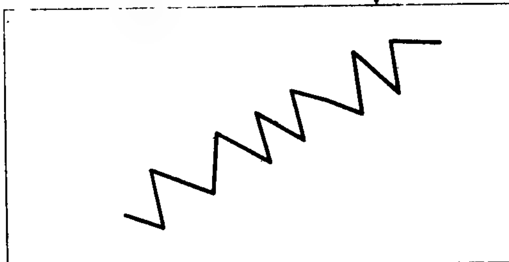
د اعتیاد څخه رغېدنه له لاندینیو مرحلو څخه تېرېږي

انکشافي دوره (پړاو)	هدف
۱. مخکې له درملنې	د اعتیاد پېژندنه
۲. توازن یا استحکام	د نشې د ترک د علایمو او بحران نظم او اداره
۳. مخکینۍ رغېدنه	د اعتیاد له پرېښودونه وروسته ریکوري (رغېدنه)
۴. منځنۍ رغېدنه	متوازن ژوند
۵. وروستۍ ریکوري (رغېدنه)	د شخصیت مثبت بدلونونه
۶. څارنه او مراقبت	تکامل او انکشاف

له اعتیاد څخه د رغون یو تر ټولو مهم پرابلم د بیا اخته کېدو (Relapse) ستونزه ده. یعنې د درملنې په تعقیب د پرهېز د یوې دورې نه وروسته د نشې استعمال ته دوباره ګرځېدل. معتاد باید باخبره شي چې یو ځل بیا په نشه باندې د هغې اخته کېدل امکان لري چې ده ته هم پېښ شي. نو د اعتیاد څخه رغېدنه (ریکوري) یوه دوامداره پروسه ده چې هم د موډ بدلونکې شیان د استعمال څخه د پرهېز ته اړه لري او هم د شخص د تفکر، برخورد، سلوك او د ژوندانه په طرز کې بدلون ته اړه لري.

د اعتیاد د ناروغۍ د رغېدنې د پروسې دیاګرام





د اعتیـاد رغېدنــه پــه دې شکل پرمختګ نه کوي	بلکې په دې شکل پرمختګ کوي!

د پرهېز دوره د ځینو خاصو ستونزو لرونکې وي. کله چې دغه د پرهېز څخه راپېدا شوې ستونزې شدت اختیار کړي نو شخص حتی د نشې د نه استعمال په صورت کې غیر فعال، تنبل او ناکاره کړي. نو د ناکاري او عدم فعالیت دغسې پېښې د بیا اخته کېدو عرایض منخ ته راوړي. چې په دې وخت کې د شخص ژوند دردمند کېږي. او د درد د موقت ارامېدو لپاره، شخص یو ځل بیا د نشې استعمال غوره ګڼي. خو ځینې نور چې دا کار نه کوي مګر د بیا اختــه کېدو د اعراضو (Relapse syndrome) پوره ترلــي جدي ستونزې ورته ورپېښېږي.

د پرهېز د لومړنیو مرحلو ستونزې

- د تفکر پروسې ته صدمه رسېږي.
- د احساساتو پروسه زیانمنه کېږي.
- د شیانو په یاد ساتلو کې ستونزې راپیدا کېږي.
- د فشار (Stress) لوړوالی رامنځ ته کېږي.
- په آرام ډول د خوب کولو ستونزې پېښېږي.
- د جسمي انسجام (نظم) ستونزې پیدا کېږي.
- د انکار بیا راپېدا کېدل
- ځان ساتنه او د ځان دفاع
- د بحران پېداکیدل
- عدم تحرك
- مغشوشیت او ډیر زیات عکس العمل ښودل

- خپگان او مراویتوب
- تذبذب
- نشي (اعتیاد) ته د بیا ګرځېدلو (Relapse) واقع کېدل.

نو په دې ترتیب ویلای شو چې (Relapse) یوازې د نشې د استعمال عمل ته نه ویل کېږي بلکې دا یوه پروسه ده د کوم په وجه چې د نشې استعمال ته ډیر زیات ضرورت پیدا کېږي.

دا کار ممکن دی چې د (Relapse) د پروسې په پرمختګ کې مخکې له دې نه چې جدي عواقب رامنځ ته کړي، مداخله وشي او د (Relapse) خطر د علایمو څخه شخص خبر کړی شي. چې دې کار ته د بیا اخته کېدو د مخنیوي پلاننګ ویل کېږي. د مخنیوي دا پلاننګ ناروغ د Relapse د پروسې په باب پوهوي او د Relapse د خطر علایم ورته ښيي او نشې ته د بیا راګرځیدو د مخنیوي د لارو په پیدا کولو کې ورسره مرسته کوي.

د Relapse د خطري نښو او علايمو د اداري د تکنيکونو چارټ

د خطر نښې	د نظم او کنټرول طريقې
له بل نشه يي سره ليدنه او ملاقات	په دې صورت کې بايد دغه شخص او ځای په فوري توګه ترک کړی شي.
پوازيتوب او پو ارخيزتوب	بايد داسې فعاليتونه لکه د ماشومانو سره چکر ته تلل او نورې مثبتې مشغولتياوې تر سره کړی شي.
د نشې د استعمال اړه او په ذهن کې ګرځېدل	په دې صورت کې شخص بايد جومات او عبادتګاه ته ولاړ شي. يا څه شی وخوري. د نشې استعمال بلې ورځې ته وځنډوي او دا ميتود په راتلونکو ورځوکې هم تکرار کړي. خپل تير سرګذشت راپه ياد کړي چې د نشې له امله ورته څه پېښ شوي وو. فکر وکړي اوس چې نشه نه کوي څومره ښه دی او خلك يې څومره احترام ساتي. له ځان سره ووايي چې مثلاً دا ورځې هم تېريدونکې دي، او تېرې به شي.

د ټولنیز کار میتودونه

د ټولنیز کار د مسلك مقصد د اړو خلکو د ټولنیز فعالیت د موثریت لوړوالی دی. د دې هدف د لاس ته راوړلو لپاره باید د مختلف قسم قوتونو او منابعو څخه په انفرادي، ګروپي او ټولنیزه سطحه کار واخستل شي. د نن ورځې ټولنیز کار خپل ځان په مناسبو میتودونو او تکنیکونو مجهز کړي چې وکړای شي د ضعیفو او ناتوانه خلکو ستونزو ته د حل مناسبې لارې چارې پیدا کړي او هغوی وتوانوي چې په ټولنه کې خپلې دندې په موثر ډول تر سره کړي. په دې اړه د ټولنیز کار درې اساسي میتودونه عبارت دي له:

ټولنیز کار د قضایاو (ستونزو) په وړاندې، ټولنیز ګروپي کار او ټولنیزه تنظیموونه (اداره).

ټولنیز کار د قضایاو (ستونزو) په اړه:

هره ټولنیزه ستونزه د ډېرو دننیو او بهرنیو عواملو نتیجه ده. په دې لحاظ ټولنیزو کارکوونکو ته لازم دي چې د انفرادي ستونزو سره د معاملې په صورت کې د همدغه ستونزو په اړه د همدغه خلکو د عکس العملونو او تجربو څخه هم ځانونه باخبره کړي. برسېره پر دې د فردیت مناسب درك او شناخت د ستونزې د حل په اړه هم لازم او ضروري دی. نو د ټولنیز کار د یو میتود په صفت، دا میتود باید د فرد او د هغه د ستونزې په ارتباط محتاطانه څارنه او مراقبت په غاړه واخلي.

دا میتود زیاتره د روحي – ټولنیزو ستونزو سره سرو کار لري او ذهني، احساساتي او ټولنیز عوامل د مطالعې لاندې نیسي. ټولنیزه قضیه (ستونزه) یوه " ژوندی یا موجوده واقعه" ده په کوم کې چې ډول ډول اقتصادي، جسمي، ذهني او ټولنیز عوامل همیشه موجود وي. نو دا میتود د افرادو سره د مشورې له لارې مرسته کوي تر څو ښه ټولنیز اړیکي او توافق حاصل کړي او خوشال او ګټور ژوند وکړي. نو ټولنیز کار د مختلفو خلکو سره د مختلفو کارونو د تر سره کولو هنر دی چې د خلکو سره په عین وخت کې د شخصي او ټولنیز ښه والي لپاره همکاري کوي.

مسلکي بیارغونه-

Vocationl Rehabilitation

له تحقیقاتو څخه څرګنده شوې چې له نشې څخه پاك ژوند او د کار او وظیفې درلودلو ترمنځ قوي اړیکې وجود لري. دا حیاتي اړیکې اکثراً د درملنې متخصیصینو ته ښې معلومې دي او روغ شوي کسان هم دا خبره تائیدوي. کار قانوني عاید او جوړونکې فعالیت ته ویل کېږي کوم چې د ځان منني "احترام خودي" احساس قوي کوي او د مقابلې او مقاومت سالم مهارتونو ته انکشاف ورکوي.

اعتیاد کېدای شي د کار ساحه هم زیانمنه کړې وي. معتاد کېدای شي خپله علمي رشته، مسلك او حرفه یې تکمیل کړې نه وي او په همدې دلیل ښایي ونکړای شي چې یو کسب او کار ته لاس واچوي. ډیر شمېر معتادین که په کار ګمارل شوي هم وي ښایي د کار ثابت ریکارډ و نه لري او ښایي د یو شغل نه بل ته لاس اچوي او د خپلې پوهې او مهارتونو د زیاتولو په قصه کې هم نه وي. نو په همدې لحاظ د ریکوری (رغېدنې) په جریان کې د معتادینو مسلکي بیارغونه یو ځانګړې ضرورت شمېرل کېږي.

د دې ستونزې د حل لپاره څه شی چې ډیر مهم دی هغه لومړنۍ ارزیابي ده نو کونسلر باید په پیل کې د مراجعه کوونکو د دوه ډولونو ستونزو تر منځ توپیر وکړي.

- د کار ساحې سره د بیا یو ځای کولو ستونزه
- فی الحال بیکاري او د مناسبې وظیفې د پیدا کولو لپاره د لارښوونې اړتیا.

که چېرې د نشې معتاد کار او وظیفه ولري نو ښایي د مخکینیو دسپلنې ستونزو لکه غیر حاضري، ذات البیني منازعې او نورو د عواقبو سره د کار په ساحه کې مواجه شي. چې دا ډول پېښې مراجعه کوونکي ته د روحي فشار د پیدا کېدو سبب کېږي.

نو د دې ستونزو د حل لپاره، په لومړي قدم کې باید مفصله تاریخچه د لاندینیو ټکو په نظر کې نیولو سره واخستل شي.

- څو کاله خدمت يې کړی دی.
- ده ته د کار پر ځای کې اعتياد څه ستونزې ورپېښې کړې دي.
- له څه قسم د سپلينی مجازاتو سره بايد مخ شي. کومه عاجله موضوع چې بايد په فوري ډول حل شي (مثلاً له کار څخه لېرې کېدل).
- د کار خصوصيت څه دی. معلومه کړای شي چې د کار خصوصيت د ناروغ د نشې د خلاصون سره مرسته کولی شي او که نه. (مثلاً ايا له ده سره Follow up يا وروستني تعقيب او پاملرنې پروګرام ته د حاضرېدو فرصت ورکوي او که نه.

وروسته له دې چې مراجعه کوونکی خپله کار او وظيفه بېرته له سره پيل کړي نو هغه بايد تشويق شي چې خپل احساسات کونسلر او ګروپ ته بيان کړي. ښايي داسې مراجعه کوونکي هم وي چې تداوی ته د داخلېدو په وخت کې بيکاره او بې روزګاره وي نو دا مراجعه کونکې (مشتريان يا ناروغان) هم د مناسب کار او مصروفيت د پېدا کولو لپاره مرستې ته اړه لري. په داسې حالت کې بايد لاندېني ټکي په ارزيابۍ کې شامل وي:

- آيا تر اوسه پورې يې څه کار او وظيفه درلوده او که نه. که يې درلوده نو د هغې تفصيلات، د کار خصوصيت او د کار د پرېښودو علتونه او دلايل بايد واضيح شي.
- اوس د کوم کار او وظيفې مهارتونه او قابليتونه لري.

د ارزيابۍ په بناء کونسلر بايد له مراجعه کوونکي سره د کار په پېدا کېدو کې مرسته وکړي. د دې کار د اجراء لپاره لاندېنۍ څو لارښوونې بايد په پام کې ونيول شي.

- د دې ستونزې په اړه چې مراجعه کوونکی (مشتري) به وظيفه او کار اجرا کړی شي او که نه، نو د يوې ژورې ارزيابۍ تر سره کول به ډېره فايده وکړي.
- که د دې ضرورت وي چې مشتري بايد مسلکي کورسونه له سره تعقيب او تکميل کړي تر څو د هغه د استخدام امکانات زيات شي نو

هغه بايد تشويق شي چې دا کار وکړي. د مشتري د معرفي کولو په صورت کې بايد هم د هغه او هم د مارکيټ او استخدامونکي ضرورتونه په نظر کې وساتل شي. دا کار به نامناسبه وي چې مشتري يوې ځانګړې اجنسۍ يا اداري ته معرفي شي دا ځکه چې هغه د درملنې د مرکز سره اړيکې لري او حتماً بايد په هغه يا دغه دنده وګمارل شي.

- د ځينې کارونو او وظيفو پيدا کول او ګمارل ښايي د رغېدونکي مشتري لپاره سودمند نه وي. مثلاً هغه دندې او وظيفې چې سفرونه په کې وي، په ځانګړې توګه د پلورلو دنده او کار او يا د نوي تجارتي شغل د اجراء لپاره ګمارل چې دا کار به د خطر نه خالي نه وي او په دې صورت کې بايد د ستونزو د حل لپاره مخکې له مخکې چمتو والې موجود وي.

- د رغېدنې په لومړنيو مرحلو کې، چاپيريال هم کېداى شي د فشار (Stress) څخه ډك وي ځکه چې شخص له نشې څخه فارغه د ژوند نوي لارې او طريقې سره ځان عياروي. مثلاً د کار اوږده ساعتونه، د شپې کار او نور. نو مشتري بايد د سالمو طريقو په واسطه د دغه فشار سره د مقابلې او مقاومت طريقې زده کړي.

په دې ترتيب سره دغه ډول کار او وظيفه به د مشتري سره په لاندې ډول مرسته وکړي ترڅو:

- د خپل وخت او انرژۍ د مصرف لپاره يو جوړښت او هدف ولري.
- يو مثبت ټولنيز چاپېريال ولري.
- د کار او وظيفې د اجراء کولو احساس ولري.
- او د خپل ځان وده او انکشاف په دوامداره توګه زده کړې شي.

د درملو او نشه يي موادو ويشنه

په افرادو باندې د ټولو درملو اغېزې يو شان نه وي او نه هم دغه دواګانې په عين شخص باندې د ټول وخت لپاره عين تاثيرات لري. د درملو او نشه يي موادو تاثيرات د مختلفو فکتورونو له امله ډېر زيات توپير کوي: مثلاً فزيولوژيکي خواص، د شخصيت او ذهني حالت، تخيل او موډ، تلقين، د داروګانو په باب پخوانۍ تجربه، د درملو د استعمال شرايط، اندازه، د استعمال طريقه او نور.

په دې وختونو کې د ۴۰۰ نه زيات مختلف قسم درمل د تفريحي اهدافو لپاره استعمالېږي. موږ له هغې جملې څخه دلته هغه ډېر معمولي درمل چې په تحقيقي ادبياتو کې د هغوی يادونه شوې ده، ذکر کوو. چې په لاندې ډول دي:

Anti-depressants

Antipsychotic Tranquilizers

Cannabis

Combibnations

Hallucinogens

Narcotic Analgestic Agonists

Narcotic Antagonists

Nonprescription Analgesics

Sedative/ Hypnotics

Stimulants

Volatile Inhalants

Antidepressants

MAO Inhabitors

Isocarboxazid (Marplan)
Nialamide (Niamid)
Phenelzine sulfate (Nardil)
Tranylcypromine sulfate (Parnate)

Tricyclic

Amitriptyline hydrochlorie (Elavil: Endep)
Desipramine hydrochloride (Norpramin; Pertofrane)
Doxepin hydrochloride (Adapin: Sinequan)
Impramine hydrochloride (Janimine: SK- Pramine; Tofranil)
Nortriptyline hydrochloride (Aventyl: Pamelor)
Protriptyline hydrochloride (Vivactil)

ANTIPSYCHOTIC TRANQULLIZERS

Butyrophenones

Droperidol Inapsine: Innovar)
Haloperidol (Haldol)

Phenothiazines

Chlorpromazine (Thorazine)
Fluphenazine hydrochloride (Permitil: Proloxin)
Perphenazine (Trilafon)
Piperacetazine (Quide)
Prochlorperazine (Compazine)
Promethazine hydrochloride (Phenergan: Remsed; ZiPAN)
Thioridazine hydrochloride (Mellaril)
Trifluoperazine hydrochloride (Stelazine)

Reserpates (or Rauwolfia alkaloids)

Deserpidine (Harmonyl)
Reserpine (Rau-Sed: Serpasil)

Thioxanthines

Chlorprothixene (Taractan)
Thiothixene (Navane)

CANNABIS

Cannabis derivatives (THC)
Hash oil
Hashish (charas)
Kief
Marijuana
Sinsemilla

COMBINATIONS

Chlordiazepoxide hydrochloride and amitriptyline hydrochloride (Limbitrol)
Dextroamphethamine sulfate and amobarbital (Dexamyl)
Meperidine hydrochloride and promethazine hydrochloride (Mepergan)
Methamphetamine hydrochloride and pentobarbital sodium (Desbutal)
Perphenazine and amitriptyline hydrochloride (Triavil)
Secobarbital sodium and amobarbital sodium (Tuinal)

HALLUCINOGENS

Dimethoxymethamphetamine (DOM;STP)
Dimethyltryptamine (DMT)
Ditran (piperidyl benzilate)
Lysergic acid diethylamide-25 (LSD)
Mescaline
Methylenedioxyamphetamine (MDA)
Peyote
Phencyclidine (PCP)

Psilocin
Psilocybin

NARCOTIC ANALGESIC AGONISTS

Opiates

Natural

- Codeine
- Hydrocodone bitartrate (Dicodid)
- Morphine
- Opium
  - Laudanum
  - Papaverine
  - Paregoric

Semisynthetic

- Heroin (diacetylmorphine)
- Hydromorphone hydrochloride (Dilaudid)
- Oxycodone hydrochloride (Percocet-5; Percodan; Tylox)
- Oxymorphone hydrochloride (Numorphan)

Opioids (synthetic opiates)

- Etonitazene
- LAAM (levo-alpha-acetylmethadol)
- Levorphanol tartrate (Levo- Dromoran)
- Meperidine hydrochloride (Demerol)
- Methadone hydrochloride (Dolophine)
- Pentazocine hydrochloride (Talwin)
- Phenazocine
- Propoxyphene hydrochloride (Darvon)

NARCOTIC ANTAGONISTS

Mixed agonists and antagonists

- Buprenorphine
- Cyclazocine
- Levallorphan tartrate (Lorfan)

Nalorphine (Nalline)

Pure

Diprenorphine
Naloxone hydrochloride (Narcan)
Naltrexone

NONPRESCRIPTION ANALGESICS

Acetaminophen (Datril, Tylenol)
Aspirin
Phenacetin

SEDATIVE/ HYPNOTICS

Alcohol

Beer
Distilled spirits (liquor)
Wine

Antianxiety tranquillizers

Benzodiazepines
- Chlorazepate dipotassium (Tranxene)
- Chlordiazepoxide hydrochloride (A-Poxide; Librium; SK-Lygen)
- Diazepam (Valium)
- Flurazepam hydrochloride (Dalmane)
- Oxazepam (Serax)

Diphenylmethanes
- Diphenhydramine hydrochloride (Benadryl)
- Hydroxyzin hydrochloride (Atarax; Sedaril)

Propanediois

Meprobamate (Equanil; Miltown)
Tybamate (Tybatran)

Babiturates

Ultra-short-acting
- Butalbital
- Heptabarbital
- Hexobarbital
- Thiopental sodium (Pentothal)

Short-acting
- Pentobarbital sodium (Nembutal)
- Secobarbital sodium (Seconal)

Intermediate-acting
- Amobarbital (Amytal)
- Amobarbital sodium (Amytal Sodium)
- Butabarbital sodium (buticaps; butisol Sodium)

Long-acting
- Babital (Veronal
- Metharbital (Gemonil)
- Phenobarbital (Luminal)

Nonbarbiturates
- Bromides
- Chloral hyrate and other chloral derivatives
- Ethchlorvynol (Placidyl)
- Ethinamate (Valmid)
- Gultethimide (Doriden)
- Methaqualone (Quaalude; Mequin)
- Methyprylon (Noludar)
- Paraldehyde

STIMULANTS

Ergot alkaloids (Circanol; Deapril; Hydregine)

Primary

Amphetamine relatives
Benzphetamine hydrochloride (Didrex)
Clortermine hydrochloride (Voranil)
Diethylpropion hydrochloride (Tenuate; Tepanil)
Mazinol (Sanorex)
Methylphenidate hydrochloride (Ritalin)
Phendimetrazine tratrate (Bacarate; Bontril; Melfiat; Plegine; prelu-2; SPRX-105; Statobex; Trimstat; Trimtabs; Wehless-35)
Phenmetrazine hydrochloride (Preludin)
Pipradrol hydrochloride (Meratran)

Amphetamines
Amphetamine sulfate (Benzedrine)
Dextroamphetame sulfate (Dexedrine)
Methamphetamine hydrochloride (Desoxyn; Methedrine)

Cocaine and coca

Secondary

Arecoline
Caffeine
Coffee

د مشتري او ټولنیز کار کوونکي ترمنځ اړیکې

انساني سلوك نه یوازې د روحي – بیولوژیکي حقایقو په واسطه تنظیمېږي بلکې هغه د ټولنیزو مناسباتو سره تړلې وي. په حقیقت کې انساني رفتار او سلوك د ټولنیزو اړیکو په حساب بشپړ کېږي

د ټولنیزو اړیکو له برکته د مختلفو اشخاصو او افرادو ترمنځ د متقابل عمل امکانات برابرېږي د ټولنیزو ستونزو د کار په عرصه کې. کارکوونکي باید د مشتري سره اړیکې جوړې او ټینګې کړي که چېرته دا کار و نه کړي نو د ټولنیزو قضیو د حل پروسه به غیر موثره پاتې شي

الف. مسلکي اړیکې: د ټولنیزو قضیو په کار کې مسلکي اړیکې شاملې وي چې د سوړو خلکو سلامتیا ته متوجه وي دا ډول اړیکې د عنعنوي اړیکو څخه بشپړ توپیر لري ځکه چې مسلکي اړیکې د ټولو خلکو ترمنځ پرانیستې وي او د مسلکي اصولو او نورمونو له سخې تنظیمېږي

د ټولنیزو قضیو کار د عامه یا داوطلبو اجنسیو (ادارو) له خوا ترسره کېږي نو په همدې لحاظ د مشتري – ټولنیز کارکوونکي روابطهم ډېره حده د دغسې ادارو په شرایطو او منابعو پورې اړه لري برسېره پر دې د ټولنیز کارکوونکي شخصیت هم په دې کار کې ډېر مهم رول لوبوي چې همېشه باید د خپل مشتري په وړاندې بادسبلنه او حوارې وي هغه (کارکوونکي) باید د دې توان ولري چې خپله مشتري په د سې بو طریقه تشویق کړي ترڅو خپل روحي ضرورتونه رفع کړای شي

ب. معالجوي اړیکې: په ټولنیز کار کې د مشتري او کارکوونکي ترمنځ اړیکې اکثرا معالجوي اړیکې وي. چې د اړیکو د جوړېدو په صورت کې درملنه پیل کېږي د دې اړیکو د پروسې په جریان کې ټولنیز کاوکوونکي کوښښ کوي چې د مشتري روحي ضرورتونه هم رفع کړي

Tea
Khat
Nicotine

VOLATILE INHALANTS

Amyl nitrite
Anesthetics (general)

Gaseous
Nitrous oxide

Vaporous
Ether
Chloroform

Butyl nitrite
Hydrocarbons
Chlorinated
Carbon tetrachloride
Fluorocarbons and other aerosol propellants
Ketones and acetates
Acetone
Petroleum-based
Benzen
Gasoline
Neptha
Toluene

ماخذونه

- تولنيز کار: تيوري او عمل، ۱۹۹۶
- د ټولنيزو کارکوونکود ټريننګ لاسي کتاب DAPRC، ۱۹۹۶
- د معلمينو لپاره د نشې د مخنيوي رهنما NIDA، ۱۹۹۷
- الکول او په نشو باندې اعتياد: د مسلکي کار کوونکو رهنما GOI/Social Welfare Department
- د نشې څخه د ماشومانو او تنکيو ځوانانو مخنيوىNIDA ، ۱۹۹۹
- په نشه باندې د اعتياد د تداوي پرنسيپونه: تحقيقاتي لارښود NIDA، ۱۹۹۹
- په يو ځل او د همېشه لپاره د اعتيادونو پرېښودل DENNIS C. DALEY، ۱۹۹۸
- د نشه يي موادو په باب نړيوال رپورټ UNDCP، ۱۹۹۷
- د درملو او نشه يي موادو په باب اساسي معلومات UNDCP, BBL/AEP، ۲۰۰۰
- د درملو او نشه ئيزو موادو ويش

Social worker's Drug Abuse Training Manual

By:

Ahmad Shah Habib





Funded by: NCA



P10/00/P

د ټولنیز کار عمومي اصول

د ټولنیز کار اړوند یو شمېر اصول د کارکونکو او د هغو د مشتري د اړیکو په اړه فرمولبندي شوي دي چې کارکونکی باید د مشتري سره د کار او تعامل په صورت کې له دغه اصولو څخه ګټه واخلي د دغه اصولو تر ټولو مهم په لاندې ډول دي

١ د قبولیت پرنسیپ: باید په یاد وساتل شي کله چې مشتري او کارکوونکی د لومړي ځل لپاره ګوري نو د دوی تر منځ د اړیکو اندول وجود نه لري څکه چې ټولنیز کارکوونکی په مسلکي تجربو او پوهه سنبال وي او مشتري اکثرا د پخواسو تجربو له مخې وارخطا او نا مطمئن وي نو په دې صورت کې کارکوونکی باید د مشتري سره په ډېره علاقمندۍ او د هغه د فکر او احساساتو سره د زړ کولو سره برخورد وکړي او مشتري لکه څنګه چې دی هماغسې قبول کړي

٢ د تفاهم پرنسیپ د کارکوونکي او مشتري ترمنځ د متقابل عمل په صورت کې کېدای شي په یوه یا بله موضوع باندې توافق یا عدم توافق وجود ولري خو د اړیکو د جوړېدو په صورت کې بو او بل سره درک کوي او مشتري په همغه لومړۍ مصاحبه کې خپلې ټولې ستونزې په واضح ډول بیانوي مشتري د دې لپاره چې د موسسې مرسته ترلاسه کړي خپلې ستونزې په تفصیل بیانوي د کارکوونکي د قبولیت روحي کمک او ښه تفاهم په برکت حساس او ژر پوهېدونکی حصلت غوره کوي. او په دې پرنسیپ د هغې باور او اعتماد لاسته راوړي ټولنیز کارکوونکی دا هم څرګندوي چې موسسه باید د مشتري څنګه خدمت وکړي او موسسه. د شرایطو او وضعې په نظر کې نیولو سره د مشتري څخه څه توقع لري

٣ د انفرادیت پرنسیپ: په دې معنې چې کارکوونکی هر یو مشتري د یو فرد په صفت قبلوي د داسې یو فرد په صفت چې د هغه

شخصيت، درك او پوهه، منابع او ستونزې له نورو انسانانو سره توپير لري.

۴. د ګډون پرنسيپ: د ټولنيز کار د پروسې مقصد دا دی چې شخص په خپله بايد د هماغه ستونزې په حل کې مشغول شي له کومې سره چې مخامخ دی. دا ډول اړيکې د مشترې د فعال ګډون د تشويق زمينه برابروي. د هغه ستونزه د هغه خپله ده او د هغې د حل لارې چارې بايد پخپله تجويز کړي. په دې معنی چې کارکوونکی بايد خپل انتخاب او تصميم په مشتري تحميل نکړي. کارکوونکی هغه ته د دې توان ورکوي چې اوضاع او حالات په خپله معاينه او له هغې سره مقابله وکړي.

۵. د راز دارۍ (محرميت) پرنيسپ: که چېرې مشتري د خپلې ستونزې په حل کې ګډون ته غاړه ږدي او ټولنيز کارکوونکی د يو اعتمادي او لايق شخص په حيث مني نو هغه بايد د خپلو معلوماتو د محرميت په باب چې کارکوونکي ته يې بيانوي، ډاډمن اوسي. پر دغه معلوماتو بايد هېڅکله د مسلکي اړيکو د چوکاټ نه بېرون بحث او خبرې اترې ونه شي.

۶. د ټولنيز کارکوونکي دسپلين، پوهه او اګاهي: کارکوونکی بايد د مسلکي اړيکو د جوړښت په صورت کې د خپلو احساساتو او حدودو څخه خبر وي او وکولای شي او چمتو وي چې خپل ځان کنټرول کړي. د هغه شخصي غوښتنې او اغراض او د هغه خپل درك او قضاوت بايد د هغه مسلکي کاروبار متاثره نکړي.

د ټولنيز کار مراحل

د ټولنيز کار د قضيو د حل پروسه په درېو مرحلو ويشل کېږي:

I. د ټولنې مطالعه
II. د ټولنې تشخيص
III. د ټولنې تداوي

I. ټولنیزه مطالعه:

د ټولنې مطالعه دا معنی لري چې موږ د حالاتو په باب حقایق راټول کړو. دا کار د مشتري د مرستې غوښتلو لپاره د لومړني درخواست نه پیل کېږي چې د قضیې کارکوونکی هم له پیل نه د حقایقو د موندلو په دنده بوخت وي. هغه د قضې خصوصیت او اندازه او د هغې ټولنیز او شخصي تاثیرات په مفصل ډول تر مطالعې لاندې نیسي. د دې مطالعې په صورت کې کارکوونکی دا معلوموي چې ستونزه د شخصي ناتوانی، محیطي عواملو او یا دواړو په نتیجه کې رامنځ ته شوې ده او که څنګه. د لاَزم او اړتیا وړ معلوماتو د پېدا کولو په صورت کې باید دغه حقیقتونه لومړی خپله مشتري ته په ګوته کړای شي او وروسته د هغې خپلوانو دوستانو او اړونده موسسو او دفترونو او نورو ته ورکړل شي. د مطالعې پروسه باید هر اړخیزه وي او ستونزه په عملي ډول وڅېړل شي. د ستونزې ټول اړخونه وڅېړل شي او د هغې علت، اندازه اوشدت معلوم شي. همدا راز د ستونزې په اړه د مشتري احساساتو او عکس العملونو ته هم پاملرنه وشي.

II. ټولنیز تشخیص:

تشخیص د ستونزې په اړه د کارکوونکي مسلکي نظر ته ویل کېږي.په کوم کې چې د حل لارې ښودل کېږي. تشخیص د مشتري د اړتیاو علمي، ساده، واضیحه او واقعبینانه ارزیابي ده چې ور په کې د موجوده معلوماتو څخه استفاده شوی وي. دا مسلکي نظریه د کارکوونکي د بادسپلنیه کارکرده ګي محصول دی چې د مشتري د سلوك او ذهني اخ و ډب او مخالفتونو د پېدا کولو او معلومولو په لټه کې وي. دا تشخیصي تعبیر او تفسیر، مطالعه او تداوي د یوې پرله پسې پروسې په ډول نښلوي او د نوو او تازه معلوماتو په اساس وخت په وخت بیا بیا کتل کېږي او کره کېږي چې د همدې تشخیص په بناء د مشتري سره د مرستې لارې چارې برابرېږي. د ټولنیز کار کوونکي لپاره مصاحبه کول یو ډېر مهم فعالیت دی. مصاحبه یوه له هغو اساسي وسیلو څخه شمېرل کېږي چې د هغې په واسطه ټول هغه لاَزم معلومات چې په ټولنیز تشخیص کې ورڅخه استفاده کېږي، له

بسم الله الرحمن الرحیم

سریزه

دا کوچنی کتاب د ټولنیزو کارکوونکو، کونسلرانو، سایکالوجستانو، طبي مسلکي کارکوونکو او نورو لپاره چې د نشه ئیزو موادو د اعتیاد د درملنې او مخنیوي لپاره کار کوي، لیکل شوی دی. همدارنګه استاذان، شاګردان، د نشه یانو د کورنۍ غړي د ماشومانو مور پلار او نور هم د دې کتاب له مطالعې څخه د نشې د استعمال د مخنیوي او معالجې په خاطر ګټه اخستلای شي.

دا کتاب د دې لپاره لیکل شوی دی چې حتی ډیر شمیر مجرب مسلکي کارکوونکي کله چې یو ناروغ، د دوی د زحمتونو سره سره بیا په نشه اخته شي، نو په دې کار سره هغوی ته خفګان او غصه پیدا کیږي او ځانونه مجرم او ګناهکار احساسوي همدا راز ډیر مسلکي کارکوونکي لاتر اوسه د درملنې د مرکزونو د خدمتونو د مثبت رول نه ناخبره دي کوم چې د ناروغ شخص سره د رغیدو په پروسه کې ډیره مرسته کوي

لکه چې وینو زموږ په ټولنه کې د نشه ای موادو د استعمال تراژیدي ورځ په ورځ مخ په زیاتیدو ده او د هغې ناوړه اغېزې او عواقب مونږ په سړکونو، پارکونو، کوڅو کلیو او حتی خپلو کورنیو کې په خپلو سترګو وینو. دا کوچنی کتاب د نشه ئیزو شیانو د اعتیاد، درملنې او مخنیوي د ستونزو

په اړه ټولو پوښتنو ته ځوابونه نه شي برابرولی،خو لږ تر لږه د دغه ډول ستونزو د پوهیدلو ضرورت او اهمیت روښانه کوي.

هیله ده چې د دې په لوستلو سره به ټولنیز کارکوونکي، کونسلران او نور مسلکي کارکوونکي د ټولنیز کار د اهدافو، پرنسیپونو او ځانګړتیاو پېژندنې په رڼا کې د خپلو ورځنیو ورسپارل شوو دندو سنبالښت لا په ښه ډول تر سره کړی شي.

په درناوي

احمدشاه حبیب

د مخدراتو په اړه

د پولیسو کارکوونکو عملي لارښود

احمدشاه حبیب

د مخدراتو په اړه

د ټولنیزو کارکوونکو عملي لارښود



احمدشاه حبیب



د کتاب پېژندنه:

د کتاب نوم	:د ټولنیزو کارکوونکو عملي لارښود
لیکوال	:احمد شاه حبیب
ایډیټ	:ډاکټر محمد فرید بزګر
خپرونکی	:د او ار ای د روغتیایي زده کړو ډیپارټمنټ
ټایپ او ډیزاین	: نعمت الله رسولي د ختیځ د بیا رغوني اداره (کور) د خپرونو څانګه
شمیر	: ۱۰۰۰ ټوکه
نېټه	: ډسمبر ۲۰۰۰

زموږ پته:

ORA International
Health Education Departmaent
G.P.O Box # 594
Peshawar, Pakistan
Phone: (91) 841280
Fax: (91) 841089
E-Mail: ora.peshawar@altavista.net

مننه

د دې کتاب په چاپولو کې، زه د او ار ای انټرنیشنل د روغتیایي زده کړو د څانګې له مسوول محترم ډاکټر صاحب محمد فرید بزګر څخه د زړه له کومي مننه څرګندوم، چې د هغوی له زیار او زحمت پرته به د دې کتاب چاپ ناشونی کار و.

همدا راز د ختیځ د بیا رغونې ادارې (کور) له ټولو محترمو کارکوونکو خصوصاً نعمت الله رسولي څخه چې د کتاب په ټایپ او کمپوز کې یې ډیر زیات زحمت کاللی، ډیره مننه کوم، الله پاك دې دوی ټولو ته زیات اجرونه نصیب کړي.

په درنښت

احمد شاه حبیب

فهرست

سرلیک ______ مخ